LAS 6 EMES DEL ÉXITO

¡TOMA EL CONTROL DE TU VIDA HOY MISMO!

FARID DE ALBA

Guiá Maestra de Autoayuda, Superación, Motivación, Liderazgo Personal y la Psicología del Éxito.



De los sueños de hoy se construye la realidad de mañana. Es nuestra responsabilidad Soñar en grande. Nunca Dejes De Soñar.

Farid De Alba

Las 6 Emes del Éxito

Farid De Alba



Las 6 Emes del Éxito

Guiá Maestra de Autoayuda, Superación, Motivación, Liderazgo Personal y la Psicología del Éxito.

Libros De Excelencia Personal y Empresarial.

Para contratar a Farid o Adquirir otras de sus obras:

1-866-214-8759

http://FaridDeAlba.com

http://ElmaximoExito.com

http://CharlasDeLiderazgo.com

exito@FaridDeAlba.com

http://Facebook.com/ExitoConFarid

INDICE

Capítulo 6

Todo cambio comienza dentro de ti

•Utiliza lo que te ayuda, rechaza lo que te afecta

•7 pasos para conocer tus actuales creencias y reemplazarlas por nuevas

•1. Averigua cuáles son tus creencias

•2. Después de analizar tus repuestas

•3. Decide si tus creencias te sirven o te detienen para ser mejor persona

•4. Escribe las creencias que te limitan y deseas cambiar

•5. Escribe las nuevas creencias que debes adoptar

•6. Cambia tu enfoque y comportamiento

•7. Aprovecha a tu favor la mecánica del subconsciente

•6 claves para fortalecer tus nuevas creencias

•1. Frente a un espejo

•2. Con la persona que compartas más tiempo a diario

•3. Escribe tu creencia 10 veces al día

•4. Haz que otros se interesen en tus nuevas creencias

•5. Recompénsate

•6. Utiliza la autosugestión de una manera positiva

Capítulo 7

11 pasos para vencer tus miedos

•Identifica tus miedos con los pasos 1 al 6

•Paso 1. Descubre tus miedos

•Paso 2. Cuestiona si tus miedos son o no justificables

•Paso 3. Cuestiona su validez

•Paso 4. Analiza el efecto que tus miedos tienen en tu vida

•Paso 5. Descubre la intensidad de tu miedo

•Paso 6. Decide si debes invertir tiempo en vencer este miedo

PRÓLOGO

La presente obra, nos habla del tan afamado cambio que cada uno buscamos en nuestras vidas -y por un motivo u otro- no nos damos la oportunidad de generar el impulso o la motivación necesarias para emprender ese vuelo.

Este libro es una excelente herramienta para apoyarnos a descubrir el sentido de nuestra vida, de lo que realmente queremos tener y encontrar, esa seguridad que se necesita para realizar los proyectos y las actitudes que una persona exitosa, logra a base de conocimientos y no de nacimiento.

A partir de ejercicios prácticos con preguntas de las que únicamente tú conoces las respuestas y claros ejemplos, podrás encontrar el camino que deberás seguir para lograr tus Metas construyendo Mapas que te brinden la oportunidad de llegar al punto que deseas mejorar en los planos afectivo, económico, social y familiar; cualquiera que sea tu caso encontrarás sencillas pero efectivas fórmulas comprobadas de lograr el ÉXITO, desde escribir en un papel tus nuevas creencias, hasta lograr cambios dentro de tu Medio ambiente.

Si tienes este libro en tus manos, no te pierdas la oportunidad de descubrir que dentro de ti está esa persona exitosa y talentosa, que es cuestión de que te decidas a serlo y creer que eres capaz de lograr lo que te propongas, esta experiencia de reconocerte, vale la pena en cada una de estas palabras contendidas en este libro, que el autor ha dejado en tus manos.

Decídete a vivir plenamente y a encontrar tu camino al ÉXITO.

Lic. Diana Arévalo González

INTRODUCCIÓN

Todo lo que aprenderás en este libro es parte de muchos años de estudio, del comportamiento, motivación, éxito, felicidad, miedo y de otros aspectos psicológicos del ser humano. El objetivo de este libro es ayudarte a encontrar la fórmula adecuada para tener éxito, para alcanzar tus propósitos y llevar una vida balanceada.

Todas las lecciones, enseñanzas y ejercicios que encontrarás en este libro están diseñadas para que adquieras las habilidades necesarias que te permitirán obtener el máximo resultado de tus esfuerzos, para alcanzar tus metas, realizar tus sueños y obtener lo que deseas de la vida.

Si adoptas y utilizas correctamente los conceptos contenidos en *Las Seis Emes del Éxito*: **M**ente, **M**edio Ambiente, **M**etas, **M**otivación, **M**apas y **M**aestría, lograrás tener el porte, cualidades y mentalidad de un triunfador; llevarás una vida ejemplar y de abundancia. Si sigues todas las instrucciones al pie de la letra, podrás lograr todo lo que desees en la vida, te darás cuenta que todo es posible y alcanzable y que los obstáculos que te impiden obtener lo que deseas, están en tu mente y no en el mundo exterior.

Tú tienes el poder de tomar el control de tu vida y de tu destino hoy mismo. Tú decides a dónde quieres llegar.

Farid de Alba

PARTE I

LA PRIMERA "M"

MENTE

El poder de la mente

Durante muchas décadas se ha hablado del poder de la mente, hemos escuchado que los humanos utilizamos un porcentaje muy pequeño de nuestra capacidad mental, que nuestro cerebro es una maravilla de la naturaleza y otros comentarios de este tipo.

Hay cosas que aún no podemos entender acerca de la mente, pero sabemos que nos falta mucho por descubrir. Recientemente se han dado a conocer casos de personas que tienen habilidades que parecen sobrenaturales aunque no lo son.

Aquí hay algunos ejemplos que fueron investigados en el Canal de Ciencia (Science Channel) una de las cadenas hermanas del Discovery Channel en un programa llamado *The Real Superhumans-2007* *(Los Verdaderos Super-Humanos)*.

Wim Hoff: El hombre de hielo

Ha desarrollado la capacidad de mantener su cuerpo caliente en temperaturas congelantes, capaces de matar a cualquier otro humano. Cuando se encuentra en temperaturas extremadamente frías su cuerpo produce suficiente calor propio para contrarrestarlas y mantenerse con vida, cosa que hasta ahora ninguna otra persona había podido hacer.

Vimos a Hoff corriendo en Rusia en shorts, sin zapatos y sin camiseta en temperaturas de 26 grados centígrados bajo cero, como si su cuerpo tuviera un termostato interno; mientras que, quienes grababan el video, vestían ropa de protección muy gruesa contra el frío.

Un científico escéptico lo puso a prueba creyendo que sólo era un truco, pero cuando llevó a cabo su experimento sumergiéndolo en agua a una temperatura de 8 grados centígrados durante 25 minutos, vistiendo solamente shorts -cosa que hubiera dejado inconsciente a cualquier otra persona y con riesgo de sufrir una hipotermia- se dió cuenta que Hoff no presentó ninguno de los síntomas que un individuo normal mostraría bajo las mismas circunstancias.

Hay que tomar en cuenta que el simple hecho de meterse en agua helada causa

dolor y hace que cualquier persona comience a temblar sin parar desde el momento en que el cuerpo hace contacto con el líquido, cosa que Hoff no experimentó. Todo se grabó en video para dar testimonio.

Después de 25 minutos salió del agua fría como si hubiera estado en agua tibia. El científico no tiene idea de cómo lo logra y el *hombre de hielo* tampoco sabe cómo su cuerpo aprendió a tener acceso a ese "termostato interno"; fue algo que ocurrió a nivel mental subconsciente y que ahora su cuerpo puede controlar cuando es necesario.

Lo único que el *hombre de hielo* puede recordar es que cuando tenía 7 años de edad, estuvo a punto de morir de frío en una tormenta de hielo. Él se dirigía a la escuela caminando por la calle, cuando el frío lo venció; se sentó en la cochera de una casa y perdió el conocimiento; una ambulancia lo llevó al hospital donde se recuperó.

Tal vez su joven cerebro por instinto de supervivencia, adquirió la habilidad de generar más calor corporal de lo normal, ya que no nació con esta característica particular; su cuerpo no tiene nada de raro, ni es diferente al de otra persona. Su capacidad para generar más calor proviene de una programación mental que le permite regular su temperatura dependiendo de las condiciones del tiempo.

Rüdiger Gamm: La calculadora humana

Otro caso expuesto en la misma serie de programas, es el de Gamm, una persona que programó su cerebro para operar como un super procesador de números, capaz de crear algoritmos instantáneamente. Cosa que se creía imposible.

Algo que me llamó la atención es que cuando Gamm era niño y estaba en la escuela repitió varias veces un grado escolar ya que no era bueno para las matemáticas, motivo por el que se enfocó en memorizar todas las tablas de multiplicar y otros aspectos matemáticos; al hacer esto aparentemente su cerebro se reprogramó convirtiéndose en una calculadora.

Le hicieron varios exámenes, uno de ellos para asegurarse que no fuera autista o posiblemente sufriera del *Síndrome del Sabio* o *Síndrome de Savant*; determinaron que no lo era.

La prueba más impresionante fue cuando lo invitaron a un programa de radio en vivo y le pidieron que -sin usar papel, lápiz ni calculadora- diera los resultados de las operaciones matemáticas que expongo enseguida.

83^{2} = 6889

83^{3} = 571787

83^{4} = 47458321

83^{5} = 3939040643

83^{6} = 326940373369

83^{7} = 27136050989627

83^{8} = 2252292232139041

83^{9} = 186940255267540403

83^{10} = 15516041187205853449

83^{11} = 1287831418538085836267

83^{12} = 106890007738661124410161

Todas las operaciones las hizo en su mente y obtuvo los resultados correctos en cuestión de minutos, sin un sólo error. Gamm asegura que cualquier persona puede aprender a hacer estos cálculos en su mente.

Estos casos permiten constatar lo que la mente humana es capaz de hacer. No pretendo hacerte creer que leyendo este libro te volverás una calculadora humana o aguantarás temperaturas congelantes, pero sí hacerte ver que puedes lograr mucho con tu mente; hay muchas cosas que no entendemos sobre la misma y, a las que sí entendemos, no se les ha dado suficiente difusión para poder aplicarlas en obtener lo que deseamos.

Mi objetivo al escribir sobre ciertos aspectos de la mente, es precisamente darte a conocer información y técnicas que pueden ayudarte a utilizar tu capacidad cerebral para alcanzar tus metas y cumplir tus objetivos.

La psicología funciona

El estudio de la psicología data de civilizaciones antiguas como las de Egipto, China, Grecia, Persia y la India donde tuvo un contexto más filosófico que a través

de los años se convirtió en algo científico; hoy en día disponemos de mucha información sobre la mente humana que nos puede ayudar a entender la manera en que funciona.

Si utilizamos esta información inteligentemente podremos aprender a tener una mejor vida. Leyendo este libro y utilizando otras de mis obras te ahorrarás el tiempo de buscar, leer y descifrar la información que hay en miles de libros con términos científicos acerca de la mente, su funcionamiento y cómo puedes aprender a utilizarla en tu favor. Ese trabajo ya lo hice por ti, me he tomado el tiempo de leer una gran cantidad de libros de psicología y desarrollo personal para extraer lo que más puede ayudarte para darle a tu vida el cambio que anhelas.

Mente y superación personal

La ciencia de la superación personal ayuda a cualquier persona que tiene el verdadero deseo de salir adelante y ser mejor. Todo lo que leerás aquí está respaldado científicamente con descubrimientos hechos por personas dedicadas a aprender y enseñar los métodos vanguardistas, para obtener los beneficios de utilizar tus facultades mentales.

La manera en que utilizas tu mente, dicta si tendrás éxito o fracaso en algo, cuál será tu comportamiento, cómo ves la vida, cómo te sientes, cuáles son tus creencias, a qué le temes y finalmente si llegarás o no a ser feliz.

A través de ejemplos, anécdotas y ejercicios aprenderás a entender y descubrir aquello que te impide estar donde quieres estar y te permitirá saber qué cambiar para lograrlo.

Tal vez tus creencias o tus miedos no te han dejado vivir tu vida al máximo. Pero ¡eso cambiará desde hoy!.

Creencias

Según el diccionario, "creencia es una idea considerada como verdadera por quien la detenta. Modelo habitualmente basado en la fe, creado por la mente idealizándose generalmente en la interpretación de un contenido cognoscitivo o de un hecho -abstracto o concreto- del cual se desconoce demostración absoluta, o no se exige una justificación o fundamento racional (apoyado ordinariamente en el principio de la incertidumbre científica), relacionándose las creencias a una propuesta teórica que carece de suficiente comprobación, pero aún así pudiera ser verdad".

Creer o no creer

Si te digo que puedes llegar a tener éxito en cualquier área de tu vida ¿me crees? Esto depende de las creencias que has formado en tu vida por las experiencias que tuviste y las observaciones que hayas podido hacer de tu medio ambiente.

Si te digo que cualquier persona con ganas y convicción de llegar al éxito puede lograrlo, es porque ya ha pasado antes y hay fórmulas que pueden seguirse para conseguirlo. Esto te incluye a ti, si tú tienes las verdaderas ganas y estás dispuesto a no rendirte.

Se que puedes porque a través de la historia de la humanidad se ha comprobado cientos de miles de veces que - cuando se tiene convicción- cualquier cosa que alguien haya logrado puede ser alcanzada y hasta superada por otra persona.

Todos los seres humanos somos iguales, las únicas cosas que cambian y nos impiden triunfar son nuestras creencias y nuestro medio ambiente, afectando negativa o positivamente los resultados en nuestra propia vida.

La buena noticia es que -con dedicación y disciplina- podemos cambiar a nuestro favor estos dos aspectos de nuestra existencia.

Formación de creencias

Antes de formarse, primero obtienes o recibes información acerca de algo o de

alguien desde algún punto de tu medio ambiente. Esta información la puedes adquirir de las siguientes maneras:

1. A través de la observación e interpretación de tu medio ambiente.

1. Por medio de la repetición de situaciones que experimentas.

1. Repitiendo una opinión, pensamiento o comentario propio.

1. Aceptando y/o transmitiendo reiterativamente una opinión o comentario que escuchaste de otra persona.

1. Inculcando ideas en alguien o en ti mismo constantemente.

1. Captando información de la televisión, radio, Internet, periódico, libros y otros medios de comunicación.

1. Imitando el comportamiento de alguien a quien percibes como autoridad, o de alguna persona a quien aprecias o respetas.-

   Esto ocurre frecuentemente en los niños, por esta razón una gran mayoría termina siendo como sus padres o como seres que admiran.

1. Aceptando consejos o comentarios de alguien a quien percibes como autoridad, alguien que aprecias o a quien respetas**.**

   Esto también ocurre regularmente en la etapa infantil, por eso hay que tener cuidado con lo que escuchan los menores de los adultos. Muchas veces los adultos programamos inconscientemente a nuestros hijos a través de los propios comentarios.



Cuando categorizas lo que escuchas, lo que observas, lo que experimentas y lo que piensas, te formas opiniones. Toda la información que recibes la filtras a través de tu cerebro poniendo sellos intelectuales y emocionales en todo.

Absolutamente todos los seres humanos hacemos cosas y actividades que consideramos buenas para nosotros, otras que podrán no ser muy buenas pero son necesarias y algunas más que son neutrales, es parte de nuestra naturaleza. Pero a menudo hacemos lo que es ilógico, cosas que son malas para nosotros y/o dejamos de hacer cosas que son buenas, sin necesidad, ¿por qué?

Porque los seres humanos tenemos dos aspectos, dos sistemas muy diferentes que dan vida a nuestra existencia: El *Sistema intelectual* y el *Sistema emocional*, mismos que se explican a detalle en el Capítulo 15 de este libro.

Toda información, idea, actividad o cosa en tu vida la categorizas a través de estos dos sistemas. El *Sistema intelectual* decide lo que es bueno, lo que es malo y lo que es neutral, mientras que el *Sistema emocional* decide lo que se siente bien, lo que se siente mal, es decir, regula la forma en que te sientes.

Cuando recibes información ya sea a través de comentarios, consejos, observaciones, experiencias o medios de comunicación, hay una parte en tu interior que le pone un sello a cada cosa.

Imagina que dentro de tu mente hay una procesadora donde pasa toda la información que recibes y ahí dentro están dos robots que se encargan del *Control de Calidad*, y cada vez que miras, escuchas, o experimentas algo, esos robots en tu mente ponen sellos de inmediato para categorizar la información. El problema es que <u>en gran parte de las ocasiones estos sellos envían mensajes contradictorios</u>.

Sellos intelectuales y emocionales

Lo <u>*bueno*</u> automática e inconscientemente lo relacionamos con: Satisfactorio, divertido, placentero, sabroso, bonito, atractivo, etc.

Lo <u>*malo*</u> automática e inconscientemente lo relacionamos con: Feo, aburrido, riesgoso, doloroso, asqueroso, difícil, trabajoso, etc**.**

Es aquí donde comienzan la confusión y contradicciones, ya que algo que es bueno para ti puede ser aburrido; algo que es malo puede ser placentero; algo que es bueno puede ser muy riesgoso; algo que es malo puede ser muy fácil; algún alimento bueno para tu salud puede tener un sabor desagradable; alguna comida mala para tu salud puede ser deliciosa.

Por eventos y cosas así enfrentas situaciones contradictorias. Esto ocurre ya que por naturaleza todos tendemos a relacionar lo que es *placentero* con lo *bueno* y lo que es *desagradable* con lo *malo*, aunque esto no siempre sea cierto.

Al categorizar algo, todos lo separamos en la lista de <u>lo *bueno* o lo *malo*</u> y a la misma vez en la lista de <u>lo *placentero* o lo *desagradable*.</u> Esto ocurre a un nivel inconsciente y por eso no te das cuenta del proceso y muchas veces podrás no saber ni por qué piensas que algo es bueno o malo.

Enseguida, lo que todos hacemos es buscar <u>evidencia</u>. Comenzamos consciente e inconscientemente a buscar aquello que pruebe o contradiga la categorización que le asignamos a algo, que confirme que la idea que tenemos es cierta o falsa. Cuando no encuentras evidencia que pruebe ni contradiga tu idea, la categorizas ambiguamente o te inclinas a creer lo que te parece correcto.

A menudo ocurre que interpretamos lo que vemos como evidencia de lo que queremos creer, aunque no siempre sea verdad. Es muy raro que una persona tenga un método cien por ciento neutral para buscar evidencia que respalde o contradiga una opinión que tiene de algo o de un sello que haya puesto a alguien, algo o a una

idea.

Por lo regular quien no ha disciplinado su *Sistema emocional* tiende a favorecer lo que se siente bien o le hace sentir a gusto; lo mantiene lejos de lo que no se siente bien aunque no sea lo correcto y lo conduce a rechazar lo que se siente mal, aunque sea algo potencialmente bueno o neutral que en realidad no le afecte, dándole más importancia de la necesaria. Por lo regular buscarás evidencia que pruebe que tu opinión acerca de algo es la correcta. Después de todo, a nadie nos gusta equivocarnos.

Una vez que analizas tus evidencias, decides si crees en algo o no, si piensas que es cierto o correcto o si rechazas la idea por completo; todo dependerá de lo fuerte que sea la evidencia que tomes como cierta.

Aceptando o rechazando creencias

Cuando no encuentras la evidencia que refuerce una idea, se debilita o desaparece y no se vuelve creencia; puede convertirse en una opinión o ser rechazada por completo.

Cuando careces de evidencias decides seguir creyendo en algo de tres maneras:

a) A través de la fe si lo que esperas es algo bueno o positivo para ti,

b) Por medio del temor si lo que esperas te afectará negativamente

o

c) Aferrándote a pensar que estás en lo correcto acerca de algo, aunque nada respalde tu creencia. Es así como las religiones y las fobias mantienen su fuerza.

Al encontrar evidencia que justifique la categorización que le asignaste a algo, comenzarás a verlo como una realidad, ya que tu creencia habrá sido totalmente formada.

Cuando recibes la información de una fuente que respetas o admiras, esta puede convertirse instantáneamente en una creencia, ya que tomarás la información como auto-evidente.

El vivir una experiencia que cause un gran impacto negativo o positivo en ti, puede

hacer que tu idea u opinión sobre esa experiencia se vuelva automáticamente una creencia, ya que estarás tomando lo vivido como evidencia de única realidad, aunque se haya tratado de un evento aislado.

Una posible creencia es desechada sólo cuando encuentras evidencia que aceptas como verídica y que contradice la idea que tienes. Este es el proceso que todos utilizamos consciente o inconscientemente para adoptar o desechar ideas o creencias. Una vez que formas una creencia se volverá parte tuya y guiará tu comportamiento en la vida cotidiana.

Sin embargo, tus creencias pueden ser erróneas aunque a ti te parezcan reales y correctas; esto pone en peligro tu éxito en la vida.

Entendiendo el proceso

Muchas veces vemos lo que queremos ver en una situación y así validamos nuestro punto de vista y nuestras creencias, aunque estén equivocadas.

Basarse en evidencias mal interpretadas o falsas, es algo que ocurre frecuentemente en las personas celosas. No estoy juzgando a nadie, yo fui una persona celosa hasta la edad de veintitrés años, cometí errores porque creía que ser celoso era normal, que yo estaba en lo correcto, que al presentárseme una situación que me hiciera sentir mal yo tenía el derecho de sentirme ofendido y enojarme.

En ese entonces malinterpretaba lo que ocurría ante determinada situación, veía sólo lo que quería ver, aquello que estaba de acuerdo con los sellos, ideas y opiniones que tenía sobre tal evento. Estaba muy equivocado, yo no había aprendido a controlar mi *Sistema emocional*, calificaba como algo malo todo lo que me hacía sentir mal.

Todos hemos cometido errores de este tipo alguna vez, pero no tiene por qué seguir siendo así, tú -como lo hice yo- puedes aprender a categorizar tus experiencias con nuevos sellos, si lo haces de una manera consciente y si estás dispuesto a disciplinar tu *Sistema emocional*. De esta forma tendrás un método imparcial para decidir si algo es verdaderamente bueno o malo para ti, sin dejarte llevar únicamente por lo que sientes.

Trascendencia de las creencias. Ejemplo 1

Imagina a un niño que cada vez que expresa su opinión, le gritan: *“Cállate tú no*

sabes nada", o cada vez que habla termina regañado o le hacen sentir que su comentario es tonto; hay una gran posibilidad que al crecer ese niño se convierta en alguien callado o tímido a quien no le gustará expresarse.

Probablemente se volverá hasta un poco introvertido en la escuela, enmudeciendo incluso en ocasiones que le convendría más hablar y expresarse. Se quedará en silencio a pesar de que pueda costarle una mala calificación o ya en su vida adulta un aumento de salario o el estar con la mujer que le atrae, porque su sistema emocional habrá puesto sellos muy negativos a sus experiencias cuando decidió en su infancia manifestar sus pensamientos.

Su creencia será que expresar lo que piensa y siente es malo o le acarreará malas consecuencias; preferirá renunciar a metas a su alcance antes que decir lo que quiere, lo que piensa o lo que siente con tal de no vivir una mala experiencia más.

Este niño en su adolescencia y adultez sufrirá una vida marcada y limitada por las creencias que se formó involuntariamente.

Por el contrario, si un niño comienza a escuchar de sus padres desde que tiene dos o tres años de edad que él es inteligente, se formará esa opinión de sí mismo. Si se lo repiten seguido es muy probable que comience a actuar y hacer cosas que estén de acuerdo con tal opinión.

Un niño puede hacer cosas mínimas que los adultos catalogarán como algo inteligente para su edad; cuando este niño sienta que hace cosas inteligentes la opinión comenzará a convertirse en una creencia. Una vez que alguien tiene la creencia de ser inteligente lo será. Ser inteligente no significa que tienes que ser el mejor en todo lo que haces; todo es cuestión de enfoque. En este caso las personas importantes que el niño respeta (sus padres), introdujeron la creencia de ser inteligente y seguramente tendrá en lo futuro una vida muy distinta a la del primer niño de este ejemplo, a quien sus padres le hicieron creer que actuaba como un tonto.

Recuerda que *Albert Einstein* -una de las mentes más brillantes de nuestros tiempos y que aportó tanto a la humanidad- no era capaz de amarrar las agujetas de sus zapatos. ¿Sólo por eso dirías que fue un tonto?

Trascendencia de las creencias. Ejemplo 2

Alguien que crece y se desenvuelve en un medio ambiente donde aprende a manejar bien su dinero, a emprender y controlar empresas, tendrá creencias muy diferentes a quien crece en un medio ambiente donde aprende que la única manera de conseguir dinero es trabajando para alguien más y que el dinero es escaso.

La primera persona probablemente se convierta en alguien excelente para abrir negocios y hacerlos crecer. La segunda persona tiene muchas probabilidades de trabajar para un tercero toda su vida, vivir con menos lujos y tal vez batalle para conseguir dinero adicional.

Todo está en nuestras creencias. Varias de las personas con más dinero en el mundo han estado en bancarrota más de una vez a causa de una mala inversión u otras circunstancias fuera de su control, sin embargo ellos tienen la creencia que hacer mucho dinero es algo normal y a los cuantos años logran recuperar su fortuna y hasta acumulan más de lo que tenían originalmente. Warren Buffet, considerado en el año 2008 por la revista Forbes como la persona más rica del mundo, con una fortuna personal estimada en 52 mil millones de dólares, es uno de ellos. *Al momento de cerrar esta edición, esa misma clasificación la ocupa Carlos Slim (MEXICO).*

Trascendencia de las creencias. Ejemplo 3

Otra cosa muy común en nuestra época es ingerir alimentos que sabemos son malos para nuestra salud, pero que nos encantan porque son deliciosos o porque comerlos nos recuerda cuando éramos niños y nos remonta mentalmente a nuestros padres o amigos. Esa comida nos hace sentir bien temporalmente –sobre todo si vivimos una vida llena de preocupaciones y estrés- aunque sabemos que nos hará un mal a largo plazo.

La creencia del ejemplo confirma que una estrategia que utilizamos para sentirnos bien es comer en exceso o ingerir comida “chatarra”, mala para nuestra salud pero deliciosa; cada vez que comemos algo que sabe bien y nos hace sentir mejor aunque sea dañino para nuestro organismo, reforzamos más esa creencia que nos lleva -con tal de sentirnos bien o sentirnos satisfechos momentáneamente- a pensar que no importa si nos hacemos daño.

Esto es totalmente incorrecto ya que si acostumbras consumir con frecuencia malos alimentos, el daño puede ser mortal; ningún pastel o platillo vale más que tu vida o salud.

Tu creencia es tu responsabilidad

En tu vida adulta tú eres el encargado de analizar y elegir las creencias que adoptas, sin importar la información que recibes ni de dónde la recibes. Supongamos que alguien te dice algo tratando de convencerte, pero no te muestra pruebas que validen la certeza de lo que afirma, tú eres quien decide aceptarlo o no como verdad,

ya que sólo se tratará de su palabra; si confías en esa persona, pudieras creerle.

Cuando alguien además de externar sólo su opinión, avala la misma con pruebas contundentes tendrá más posibilidades de convencerte, pero al final tú y nadie más decidirá aceptar como verdad lo que expone, tomarlo como una mentira o considerarlo sólo como una idea con la cual puedes no coincidir. Te señalo esto para que siempre lo tengas en cuenta, ya que sólo tú decides lo que crees, tú eres dueño de tus creencias y opiniones, tú eres quien decide si algo te sirve o no.

Cuando tienes una creencia muy enraizada, muchas veces aunque te muestren pruebas que la contradigan, no dejas de creer lo que tú quieres porque esa es tu decisión. Haz un cambio en tu vida y comienza a creer en cosas que te ayuden a triunfar; deja a un lado las creencias que te limitan.

Y los celos se acabaron

Después de unas cuantas ocasiones de sentir celos a causa de mal interpretar una situación en la que participaba mi novia, comencé a formar la creencia de que si ella hablaba con un compañero de la escuela era algo malo para mí porque me hacia sentir mal, si hablaba con alguien que yo no conocía, también me hacia sentir mal y por lo tanto era algo malo. En mi mente buscaba evidencias de que yo estaba en lo correcto aunque no lo estuviera.

Yo pensaba "*si ese compañero está hablando con ella, es porque ha de querer algo con ella*" y tal vez sólo compartían información de estudio o se ayudaban mutuamente en un trabajo escolar. Cuando ella salía sin mí, yo pensaba que podría encontrar a alguien más y dejarme. En realidad ella nunca me dió una verdadera razón para que yo pensara así, sin embargo yo mismo le daba fuerza a mi creencia falsa a través del temor. Tener temor es creer que experimentarás algo malo, aunque no tengas evidencia.

Las falsas creencias que había adquirido controlaban mi comportamiento y a causa de esto mi novia y yo terminamos, lo que me dolió mucho porque sabía que era mi culpa. Y comencé a preguntarme *"¿Por qué pasó esto? ¿Por qué me siento así? ¿Por qué he actuado de esta manera? ¿Por qué fui tan celoso? ¿Por qué en vez de haber disfrutado mi relación, me la pasé pensando que tarde o temprano terminaría?",* precisamente eso fue lo que pasó.

Tras vivir ese momento pensé: *"Todo este tiempo me la pasé creyendo que algo malo sucedería y finalmente se hizo realidad",* yo lo provoqué con mi comportamiento, ¡qué ironía! yo mismo hice de mi temor una realidad. Me pregunté: *"¿Por qué no actué de otra manera?"* Bueno, yo jamás recibí clases en relaciones amorosas, me han dado algunos consejos, pero nada más. Nadie me dijo cómo me

debo de sentir o no. Actué como creí que debía actuar.

A los seis meses comencé una nueva relación y percibí que ya no era celoso ni controlador, inconscientemente formé la creencia que "ser celoso causaba mucho dolor", y dejé de serlo. Me di cuenta que manifestar celos no estaba bien, que mi comportamiento era el equivocado. No todos mis malos comportamientos se corrigieron de la noche a la mañana, pero los celos desaparecieron.

Un día me encontré a un amigo que tenía tiempo de no ver, a quien le conté cómo me sentía y lo que me había pasado en mi relación anterior y que aún no había superado del todo. Él me regaló un libro llamado *Los Cuatro Acuerdos (Autor: Miguel Ruiz)*. Leerlo me abrió la mente y me hizo entender que hay mucha información que ignoramos pero que nos puede ayudar a vivir más felices, a ser mejores y a triunfar en la vida.

Yo había escuchado muchos audios de motivación en ventas pero nunca había leído ni escuchado nada sobre la psicología del éxito y el desarrollo personal. Fue entonces cuando comencé a leer libros de psicología, relaciones, desarrollo personal y cualquier otro tema que pensaba podría ayudar a superarme. Al poco tiempo entendí que eran mis creencias las que habían ocasionado que terminara mi relación y que estas controlaban mi comportamiento en todo aspecto de mi vida.

Honestamente no comencé a aplicar instantáneamente todo lo que aprendí y era un martirio porque sabia que estaba haciendo cosas que me afectaban, pero no dejaba de hacerlas porque me hacían sentir bien o me ayudaban a pasar el rato. Entendí que tenía algunas creencias basadas en hechos, otras basadas en ideas abstractas y otras más sin fundamento alguno y totalmente equivocadas.

Creencias basadas en la realidad Vs.

Creencias sustentadas en ideas abstractas

Si yo te digo que es imposible que cargues una piedra de cinco mil kilos con tus propias manos, sin ayuda de herramientas ni de nadie más, ¿me crees?

Si afirmo que es imposible que te arrojes del techo de un edificio y vueles sin usar ningún tipo de aparato, ¿me crees?

Al creerme estás en lo correcto, son *creencias basadas en hechos reales*. Tanto volar como cargar una roca de cinco mil kilos son actividades físicamente imposibles para una persona. Si no me crees no importa, los hechos probarán que no es posible. Esto es lo poderoso de algo que es verdad por naturaleza y -lo aceptemos

o no- no podemos cambiarlo a nuestro gusto.

No puedes despertarte mañana y decir *"hoy cargaré una roca de cinco mil kilos con mis propias manos"* y lograrlo, o decir *"hoy tengo ganas de aventarme de un edificio porque creo que puedo volar"* y volar. Toda persona con pleno uso de su razón y facultades mentales sabe que no es posible para el cuerpo humano hacer estas cosas.

Si todo en la vida fuera así de simple de entender, tendríamos menos problemas, pero esa no es la realidad, porque así como hay creencias basadas en la realidad también hay creencias basadas en suposiciones e información incorrecta que pueden afectarnos. Hay muchas cosas que tú crees pero que no están basadas en hechos, sino en ideas abstractas y erróneas; hay que aprender a distinguir y saber si tus creencias te ayudan a crecer y mejorar o te afectan dejándote en la mediocridad.

El niño y Superman*

Si un niño de 5 años ve a Superman volar por el cielo y vencer a todos los malhechores en una película, Superman seguramente se convertirá en su ídolo y por lo tanto querrá imitarlo. Tal vez asuma que todo lo que pasó en la película es realidad y se forme una creencia basada en una idea abstracta, en este caso en una fantasía que, para un niño parecería real.

Supongamos que al quedar grabada tal creencia en el niño, un día pedirá a sus padres le compren una capa como la de Superman y estos accederán sin sospechar lo que su hijo planea hacer; al recibir su capa se sentirá invencible y cuando sus papás y hermanos no se den cuenta, subirá al techo de su casa, verá hacia al cielo, se acercará a la orilla del tejado y abriendo sus brazos como vió que Superman hizo en la película, se arrojará al vacío.

Esto ya pasó en la vida real, pero no te preocupes, el niño se recuperó y está bien. Aprendió la lección: El ser humano no puede volar por sí mismo.

Claro, esa experiencia tuvo sus consecuencias. A nivel consciente se dió cuenta que su creencia estaba basada en suposiciones que resultaron no ser ciertas; se fracturó un brazo que perforó su piel y dejó sus pequeños huesos al descubierto. A nivel inconsciente se volvió demasiado analítico, pesimista, escéptico y desconfiado. Él planeó con mucho entusiasmo su experiencia de vuelo, pero fracasó; fue salvado por un arbusto que amortiguó su caída, sin embargo desarrolló un miedo y la creencia de que intentar cosas nuevas o tener grandes ideas puede ser peligroso y no vale la pena arriesgarse, hoy prefiere no tratar ni probar nada nuevo, a menos que no tenga otra opción.

Limitar tu vida como el chico de este ejemplo, a causa de una mala experiencia, es un gran error. Sólo porque fracasaste una vez no significa que así será siempre; sólo porque intentaste algo y te salió mal no significa que todo cuanto intentes te saldrá mal. Deja de basar tu vida en el pasado, en tus miedos y malas creencias.

Miles de personas dejan que los miedos y creencias negativas basadas en experiencias pasadas, suposiciones u opiniones de terceros, manejen su vida. Cuando tú actúas de esta manera, erróneamente crees que haces lo correcto. Si no te cuestionas nunca la posibilidad de una mala auto-interpretación, podrás vivir toda una vida basada en mentiras. Una vida controlada por creencias limitantes.

**Superman es un personaje creado por Jerry Siegel y Joe Shuster, algunos de los derechos de autor actuales están en poder de DC Comics, subsidiaria de Warner Communications.*

Creencias limitantes

Un espíritu roto

En su hábitat natural el elefante es totalmente libre y recorre miles de kilómetros al año buscando comida y agua. Cuando es entrenado para ser parte de un zoológico lo primero que se le enseña es a tener una libertad limitada, ya que -a diferencia de la pradera en que nació- vivirá confinado en espacios de apenas unos cuantos metros cuadrados.

Lo primero que hacen los domadores es amarrar una de sus patas a una cadena muy pesada sujeta a un muro de concreto; por naturaleza el elefante trata de romper la cadena y correr para estar libre pero todos sus intentos son en vano, la cadena es demasiado fuerte. Al pasar del tiempo el elefante hace cada vez menos intentos por escapar y ya no forcejea tan seguido, su espíritu está casi derrotado; la pesada cadena que lleva en la pata ahora está grabada en su mente y aprende que no importa cuántas veces tire de ella para escapar, eso no será posible.

Al pasar más tiempo la cadena no sólo le pesa en la pata, también en su mente y en todo su ser, sus ansias de libertad han desaparecido, su espíritu está totalmente derrotado. Lo más probable es que ya no sabría ni cómo comportarse si estuviera libre de nuevo.

Cuando el domador se da cuenta que el elefante ha sido mentalmente vencido, le quita la cadena y lo lleva a donde será exhibido, ahí -donde antes estuvo la cadena- le amarra una pequeña soga que ahora ata su pata a una estaca de madera. Hace un tiempo romper la estaca y la soga le hubiera tomado un instante a aquel

elefante fuerte y lleno de vida que alguna vez fue, pero eso ya es el pasado, ahora es prisionero de su propia mente, y una cadena mental tiene más fuerza que la más gruesa y resistente cadena de acero que un humano pueda construir. El elefante no volverá a tratar de escapar, eso ya le resulta imposible.

Al igual que el elefante, muchas personas también son condicionadas para sentirse encadenadas a su realidad. Cuando somos niños tenemos planes, queremos ser libres, soñamos con tener mucho dinero, pero frecuentemente la sociedad y los adultos nos encadenan con palabras, creencias limitantes y miedos.

Creencias como: *"Somos pobres", "eres un tonto, no llegarás a ser nadie", "no naciste para ser rico", "el dinero es malo", "ni lo sueñes, se realista"* y otros miles de cosas negativas que se oyen todos los días.

Cuando un niño escucha estas frases derrotistas no piensa nada al respecto, pero a medida que va creciendo y las frases siguen repitiéndose, su mente subconsciente se programa para aceptarlas como una realidad. Conforme el niño crece, todos sus sueños, anhelos, planes y metas, comienzan a lucir más lejos.

Para empeorar la situación, muchos de estos niños tienen que trabajar desde pequeños en ayuda de sus familias y así comienzan a archivar en su mente la esperanza en la sección de lo imposible; cuando alguno llega a tener un poco de iniciativa para salir adelante, siempre está alguien ahí recordándole que es mejor ser realista y ni siquiera intentarlo. Todos esos años recibiendo información negativa y de pobreza los atan de la misma forma que la cadena imaginaria impide escapar al elefante.

La situación se vuelve aún más dañina cuando son miles de personas encadenadas colectiva e imaginariamente por un miedo o creencia negativa; cuando esto ocurre los temores toman una fuerza casi sobrenatural.

Esto es común verlo en barrios de bajos recursos. Son tantos millones de individuos los que creen que esto es cierto, que para alguien que nace en esas circunstancias es casi imposible cambiar su vida y salir de ahí, porque su entorno social le da más peso a esas creencias.

Por lo general, cuando alguien trata de salir de esta situación, el resto de la gente a su alrededor se encarga de recordarle que está intentando algo arriesgado y prácticamente imposible. Haciendo esto fomentan su miedo a salir de su hábitat natural y experimentar cosas nuevas. Soñar con tener éxito y dinero se vuelve un espejismo. Este tipo de cadenas imaginarias tienen atados a millones de personas a una falsa realidad que no los deja avanzar ni moverse libremente.

No tiene que ser así, cualquier persona puede llegar a triunfar y tener éxito si está dispuesta a pagar el precio, que es ser disciplinado, buscar la información correcta,

aprender y poner en práctica lo que aprenda, estar listo para desafiar sus miedos y cambiar sus creencias.

Cambiando creencias, rompiendo cadenas

Escribir este libro fue una experiencia que yo nunca había tenido, honestamente no sabía por dónde comenzar, yo había escrito programas de audio pero nunca un libro. He conocido y sé de personas que han tardado varios años en escribir un libro.

Mi mente inconscientemente fue formando la creencia de que escribir un libro era muy tardado y que eso era lo normal para todos quienes escriben libros. Esta creencia tomó tanta fuerza que al principio cada vez que trataba de comenzar a escribir lo primero que se venía a mi mente era: *"Si comienzo hoy tal vez tardaré años en tener el libro terminado",* automáticamente lo veía como un proyecto largo y difícil, levantaba un muro imaginario que no me permitía escribir.

Varias veces comencé a escribir y se me iban las ideas de la mente, me quedaba en blanco. Todo esto ocurría porque mi creencia me decía que escribir un libro era un proceso largo y difícil; estaba grabada en mi mente subconsciente.

Esto dejó de pasar el día que me detuve a analizar la situación y me pregunté: *"¿Qué es lo que me está pasando?, ¿qué es lo que no me deja escribir?"* Me respondí: **"***Bueno, siento que estoy enfrente de un proyecto inmenso, difícil y tardado… y no se cómo comenzar".*

Continué dialogando conmigo mismo: "*¿Cómo fue que yo llegué a la conclusión de que escribir un libro era un proyecto inmenso, difícil y tardado?*". Me contesté; *"He escuchado a otra gente decirlo y he leído de personas que se han tardado mucho tiempo y son personas que tienen experiencia, han escrito más de un libro".*

Me planteé: *"¿Habrá casos de personas que hayan terminado de escribir libros en menos tiempo?"* y me di cuenta: "*Tal vez estoy juzgando la escritura de mi libro basándome en unos cuantos casos y me falta informarme más. La verdad es que nunca he escrito un libro y hasta que lo haga no puedo decir si es fácil o no. Tengo a mi favor que llevo años analizando y compartiendo con otros la información que escribiré; se lo que voy a escribir".*

Comencé una pequeña investigación y -en efecto- encontré casos que contradecían que escribir un libro tuviera que ser difícil. Así como hay gente que ve la escritura de un libro como un proceso largo y complicado hay otros que lo ven como un proceso satisfactorio que les permite expresar sus ideas al mundo, sentirse libres…

¡y no tardan años en terminar de escribir!

¿Entonces por qué no investigué antes de comenzar? Por el simple hecho que yo no sabía que tenía en mi subconsciente esas creencias acerca de escribir, hasta que me enfrenté con una situación que las hizo relucir. Esta es la clave, muchas de las creencias que tenemos no son conscientes, ni sabemos que existen, pero controlan nuestro comportamiento en diferentes situaciones y en nuestra manera de ver las cosas.

Tenemos creencias acerca de todo: religión, trabajo, matrimonio, familia, amigos, éxito, riqueza, pobreza, así como para todo aspecto de la vida que puedas pensar, hasta para escribir un libro, como te mostré.

Después de enterarme de casos que contradecían mi creencia sobre mi proyecto; comencé a cambiar las creencias que me detenían. Primero repetía en voz alta: *"escribir es fácil y divertido"* y cada vez que lo hacía me imaginaba escribiendo y terminando mi libro. Repetí esto cincuenta veces. Así inicié el proceso de cambiar mis creencias. Luego comencé a tener experiencias que reforzaran mi nueva creencia, esto se logra obteniendo pequeñas victorias en favor de tus nuevas creencias.

Sabía que una creencia se forma por el hábito de pensar en algo de cierta manera y continuamente, así que tenía que hacer algo distinto porque en el momento en que me sentara y me preguntara de nuevo: "*¿Cómo comienzo este libro?* automáticamente volvería al patrón que me impedía escribir, porque mi subconsciente seguiría relacionando la acción y la palabra "libro" con un proceso largo y difícil.

Sembrar una nueva creencia requiere repetición y la formación de un nuevo patrón de pensamientos en la mente subconsciente; esto no sucede de un segundo a otro, se necesita práctica y condición mental.

Aunque mi mente consciente ya sabía que mi creencia estaba equivocada, llevó tiempo transmitírselo a mi mente subconsciente que controla mis comportamientos por impulso.

Entonces decidí ponerme a escribir sin pensar en el libro y me pregunté: *"¿Cómo comenzaría si tuviera a uno de mis estudiantes frente a mi y debiera explicarle los pasos para tener éxito?"*. Me respondí a mí mismo: *"Por señalarle que hay seis áreas en las que uno se tiene que enfocar para darle un cambio a su vida; la primera es la MENTE y todo lo que ésta abarca"*.

Sin pensar en el libro ni en el tiempo que tardaría en escribirlo, me concentré sólo en hablar de la mente. Ya antes había escrito –aunque sólo para mí- notas de referencia sobre la mente para mis programas de audio, esta vez lo escribiría para ti. Comencé con una hoja y luego dos y en un rato ya tenia ocho. Toda esa información estaba en

mi cabeza pero yo me había creado un muro que no me permitía poner esa información en un papel.

Cuando llegué a la página número ocho me detuve y dejé de escribir. Después de todo yo quería grabarme en la mente que escribir era fácil, divertido y que no tomaba mucho tiempo. Si hubiera escrito por seis horas más, mi mente subconsciente diría: *"yo sabía que escribir tomaba mucho tiempo, ya llevamos más de 6 horas"* y yo buscaba lo opuesto, no quería que mi mente reforzara esa creencia, sino lo contrario, así que dejé de escribir y me puse a realizar actividades placenteras.

Fui a trotar por un parque ya que es algo que me gusta y disfruto mucho. Una de las mejores maneras de que tu mente interprete algo como divertido y satisfactorio, es haciendo que lo relacione con actividades o experiencias agradables; si consigues esto, lograrlo se volverá sencillo. Por el contrario, cuando tu mente relaciona algo con actividades o experiencias dolorosas y aburridas, tratará de alejarse de ello. Mientras trotaba seguí diciéndome *"escribir es fácil y divertido"* y pensé en ideas para seguir con mi proyecto.

Comencé a formarme el hábito de hacer esto todos los días, escribir sin pensar en el libro, laborando cada día más e imaginando que tenía a un estudiante frente a mí al cual explicaba cómo cambiar su vida paso a paso. Después de escribir siempre hacía algo placentero; el resto es historia ya que estás leyendo el producto terminado.

Compartí contigo mi experiencia con el libro para mostrarte que todo lo que hacemos está influenciado por lo que creemos. Si yo no hubiera cambiado mis creencias acerca de escribir un libro, tal vez no tendrías este ejemplar en tus manos en este mismo momento. En el caso de mi libro yo tuve la creencia y temor que al comenzar me embarcaría en algo difícil y tardado, no sabía si tendría éxito o no, y por naturaleza los términos "difícil" y "tardado" se relacionan con experiencias malas y negativas.

Al cambiar mis creencias comencé a relacionar mi proyecto con las palabras: "fácil", "satisfactorio" y "divertido" que por lo regular asociamos con experiencias placenteras y positivas. Gracias a todo eso este libro fue creado. Si hubiera seguido relacionando mi proyecto con palabras y creencias negativas, me hubiera vencido el miedo a enfrentar un reto tan grande.

Miedos y temores

Según el diccionario, el miedo o temor es "una emoción caracterizada por un intenso sentimiento habitualmente desagradable, provocado por la percepción de un peligro -presente o futuro, real o supuesto- a nuestra persona o, a alguien o algo que forma parte de nuestro medio ambiente. Es una emoción primaria que se deriva de la aversión natural al riesgo o la amenaza y se manifiesta tanto en los animales como en el ser humano".

Analicemos el significado de la palabra "miedo". Cualquier cosa que percibimos como un posible peligro o riesgo puede ocasionarnos miedo. Percepción es la manera en que interpretamos algo. Dos personas pueden interpretar la misma cosa de diferente manera debido a lo particular de sus creencias, ya que los miedos también se originan en éstas.

Muchos relacionan el miedo con el terror, con monstruos, con cosas sobrenaturales y eso es un tanto extremista y hasta cierto punto fantasioso. El miedo puede ser algo tan simple como temerle a una rana, a ir al dentista, al dolor o, a involucrarse en algo desconocido.

Cómo adquiriste tus miedos

Algunas maneras en que adquieres tus miedos, son:

1. A través de malas experiencias.

1. Si piensas, anticipas o crees que algo malo o doloroso sucederá, aunque no tengas evidencia de esto. (Depende de lo que cada persona perciba como "malo").

1. Cuando sientes estar frente a un peligro.

1. Si algo o alguien, te hace creer que hay razón para temer y tú adoptas esa creencia.

Cada individuo tiene experiencias durante su vida que pueden formarle miedos. La experiencia que a ti te crea un miedo puede ser muy distinta a la que despierta un miedo en mí, Ya que todos tenemos vidas y experiencias diferentes.. El factor invariable es que provoca un fuerte impacto en tu persona, es muy específico en cada ser humano puesto que todos tenemos diferentes niveles de tolerancia para enfrentar lo que nos trae la vida.

Algo que puede aterrorizar a una persona puede resultar placentero para otra, depende de la percepción individual. Hay quienes se desmayan cuando tienen enfrente a una víbora, en cambio a otros les encantaría y hasta la adoptarían como mascota. Uno de los temores más grandes en el común de las personas es tener que hablar en público, muchos no se atreven, sin embargo a otros les gusta tanto que hasta viven de hacerlo.

Un monstruo en mi closet

Recuerdo que cuando era muy pequeño creía que había un monstruo en mi habitación. De día no me causaba ningún problema, pero tan pronto llegaba la noche y apagaba la luz, mi imaginación comenzaba a volar, especialmente cuando se quedaba abierta la puerta del closet.

Mi mamá decía que no había nada, pero a mi no me importaba lo que me dijera, para mí ahí había un monstruo y mi temor era tan real que me hacía meterme debajo de las cobijas y no destaparme en toda la noche.

A medida que crecí fui perdiendo el miedo a ese monstruo y me di cuenta que en realidad nunca existió; el monstruo estaba en mi imaginación; una creencia equivocada causaba mi miedo.

Muchos adultos siguen temiendo a monstruos que se presentan en forma de complejos, fobias, angustias injustificadas, temor al fracaso o a ser rechazados y de tantas otras cosas basadas en falsas creencias acerca del mundo, de la vida, el éxito, el dinero y de nosotros mismos; Los miedos te paralizan e impiden vivir la vida al máximo, frenan tu creatividad y potencial.

Son tus miedos los que no te dejan salir adelante ni ser feliz, ni tener dinero, ni te permiten disfrutar de una relación estable; son los que te impiden iniciar tu propio negocio, o pedir ese aumento salarial que mereces.

Al igual que mi monstruo en el closet todos tus temores sólo están en tu mente; nada cambiará hasta el momento en que tú tomes la decisión de hacer algo al respecto, de prepararte y aprender a cambiar tu vida. Mientras no venzas tus miedos cambiando las creencias que los causan, no podrás realizar tus sueños.

Todas tus creencias tienen el valor que tú les das y sólo tú puedes quitarles ese valor. Al igual que ese monstruo fue desapareciendo de mi imaginación conforme fui creciendo y madurando, tú tienes que crecer y madurar emocional e intelectualmente para vencer tus miedos, tienes que cambiar tus creencias para mejorar tu vida. Todos tenemos monstruos, yo aprendí a tener control sobre los míos y sólo tú puedes vencer a los tuyos.

Tus miedos perderán fuerza cuando aprendas a romperlos o a interrumpir su continuidad. Si decides no hacer nada al respecto, tus miedos seguirán fortaleciéndose y cada día te impedirán lograr más metas en tu vida.

El temor a no ser perfecto

Millones de personas se paralizan ante su temor a no ser perfectos basándose en la creencia de tener que hacer todo bien para recibir la admiración y aceptación de otros. Muchas veces tendemos a creer que la gente que tiene éxito, fama o dinero, es perfecta de alguna manera. Esto no es verdad. Hasta cierto punto es normal que todos tengamos un poco de temor a hacer algo mal, pero cuando permitimos que ese temor nos domine, perdemos la oportunidad de intentar algo o de mejorar nuestras habilidades. La práctica hace al maestro.

El ser humano es un ente social que necesita sentirse aceptado y querido tanto por lo que es como por lo que aporte de productivo a la sociedad en que se desenvuelve. El temor a no ser perfecto tiene sus raíces en evitar el rechazo de otras personas. A nadie nos gusta ser rechazados, todos queremos ser aceptados, respetados y admirados; en muchas ocasiones ese afán nos conduce equivocadamente a moldear o acoplar nuestras creencias, personalidad y comportamiento para lograr ser aceptados por otros. Si ser perfecto significa obtener la admiración, aceptación y respeto de todos, será una meta realmente inalcanzable.

¿Cómo defines lo que para todos quienes te rodean sería un comportamiento perfecto de tu parte? ¿Se puede lograr una vida perfecta? ¿Existe alguna persona totalmente perfecta? Cada individuo de acuerdo a sus propias experiencias y medio ambiente lo definirá de distintas maneras; nadie puede decir que haya alcanzado la

perfección total. El anhelo humano de alcanzar la perfección es como pretender querer llegar al sol utilizando una bicicleta. Lo que sí puedes y debes hacer es aprender y practicar la seguridad propia, que no hay que confundir con la perfección.

Las personas con seguridad propia no son perfectas, pero aprenden de sus errores y no dejan que estos los hagan sentir menos, ni que sus miedos controlen su vida. No te obsesiones con la perfección, si pretendes ser alguien que habla y actúa sin cometer error alguno, nunca lograrás nada. Un individuo exitoso no se preocupa por ser perfecto ni por estar siempre en lo correcto, se ocupa en hacer su mejor esfuerzo posible en el momento indicado; muchas veces comete errores, probablemente hasta más que quien se queda congelado esperando el momento en que todo sea ideal. El error más grande lo comete quien anhela ser perfecto, ya que esta creencia fomenta el miedo a actuar, hablar y sobresalir por temor a ser rechazado y criticado por los demás. ¿Sabías que para ser beisbolista de las grandes ligas sólo tienes que batear 3 de 10 y esto te garantiza un sueldo millonario?, no piden un 100% de perfección, con alcanzar el 30% es más que suficiente.

Por lo general el temor a no ser perfecto se desarrolla cuando tu medio ambiente o tus padres te hacen sentir y pensar que para ser alguien en la vida o ser querido y tener amor, tienes que ser el mejor, el más inteligente y hacer todo a la perfección; éstas son creencias equivocadas. Hay miles de casos y ejemplos de personas que fueron los mejores estudiantes e incluso graduados con honores que, no tienen éxito en la vida, ni son felices ya que de niños se les inculcaron valores y creencias erróneas que los enfocan a pretender alcanzar una perfección ficticia para sentirse aceptados y queridos.

De igual forma miles de personas con éxito, felicidad y dinero fueron malos estudiantes, contradiciendo así la creencia que para tener éxito tienes que ser el mejor en la escuela o ser perfecto en la vida. Estas creencias sólo son reales cuando tú aceptas creerlas, ya que no están basadas en hechos.

Un 100 en tus calificaciones escolares no significa un 100 en tu calificación de la vida. El mejor y más inteligente maestro de matemáticas puede no estar capacitado para instruirte en la escuela de la vida y del éxito en el mundo tangible. Hasta el mejor maestro de la universidad con mayor prestigio, sólo califica tu habilidad para retener información o memorizar; tu sabiduría escolar no garantiza tu éxito en el mundo real. Un diploma no te llevará automáticamente al éxito y a la felicidad

Mi intención al tocar este tema -si aún eres estudiante- no es que dejes de estudiar, solamente te sugiero evitar obsesionarte con la perfección ya que esto te inmovilizará. Ni las personas más educadas, atractivas, atléticas o inteligentes del mundo son perfectas. Si esperas hasta tener un nivel perfecto de desarrollo en lo que hagas, antes de decirte entrar en acción… nunca comenzarás a actuar.

Cambiar tus creencias, cambiará tu vida

En este libro te brindo herramientas que te ayudarán a cambiar tus creencias, a vencer tus miedos y tomar control de tus pensamientos; así el proceso será más fácil, pero la decisión y responsabilidad para lograr un cambio están en ti.

Puedes tener el automóvil más veloz y poderoso del mundo, pero mientras no decidas subirte a él y comenzar a conducirlo, sólo será una maquina sin vida ocupando espacio. Este libro es igual que ese automóvil, es una herramienta que contiene información poderosa para darle un cambio a tu vida, pero mientras tú no decidas poner a trabajar para ti toda esta información y conocimientos, sólo será un montón de hojas con letras ocupando un espacio. ¡Tú decides!

La mayoría de las personas tienden a creer que lo único que pueden alcanzar es lo más cercano a ellas, lo que es parte de su medio ambiente. Hay quienes creen que bajar de peso, llevar una vida saludable, hacer ejercicio, ser felices, tener una buena relación con su pareja o con sus hijos son cosas muy difíciles y hasta casi imposibles de lograr, porque no tienen pruebas materiales de que pueden ser alcanzables, ya que dentro de su núcleo social no hay nadie que tenga estas cosas o lleve su vida de esta manera, por lo tanto lo ven como algo irreal o muy difícil de lograr. Lo creen con tanta convicción que su mente lo acepta como cierto, ellos mismos vuelven esa creencia una realidad.

Este tipo de creencia limitante existe en todo tipo de personas y en diferentes aspectos de la vida. Afecta a gente de todo estrato social, de todas edades, por igual a hombres que a mujeres, a todas las culturas y religiones. Personalmente he conocido individuos con tanto dinero que no podrían terminárselo en toda su vida, sin embargo son infelices, no cuidan su salud, tienen malas relaciones con sus familias, maltratan a sus hijos, son alcohólicos, sufren depresión etc.

También conozco a personas sin grandes capitales que enfrentan retos o problemas personales similares. En muchos casos es gente buena con creencias equivocadas y destructivas. Creen que no pueden salir de donde están y para ellos esto es una realidad… hasta que se les muestra el camino.

Todos los seres humanos tenemos problemas y tendencias similares, ricos o pobres. El dinero no te hace mejor padre o esposo, ni más saludable. Todos, ricos y pobres, hombres yo mujeres, obesos y delgados, podemos mejorar nuestras vidas y aprender a vivirla al máximo.

También conozco personas que son felices, cuidan su cuerpo, hacen ejercicio, llevan vidas saludables y espirituales, que jamás pensarían en llevar sus vidas de

otra manera.

Tú también puedes cambiar, mejorar y llevar la vida que deseas sin importar quién seas. Una gran cantidad de personas creen que para hacer un cambio en su vida tienen que tener cierta edad, otros creen que es más fácil para el hombre o para la mujer; hay quienes creen que deben pertenecer a cierto estrato social o ser muy apegados a su religión. Nada de esto es cierto, cualquier persona puede hacer un cambio en su vida sin importar quién sea o de dónde proviene.

Todos tenemos la capacidad de cambiar, la verdadera diferencia está en las ganas de superarse y en lo que cada uno esté dispuesto a hacer para lograrlo.

Por mucho dinero que tengas o por muy pobre que seas, no dejas de ser un Ser Humano. Hay personas que ven su situación financiera como una razón para ni siquiera intentar algo, como una barrera que les impide alcanzar lo que anhelan. Otras utilizan la excusa "si *tuviera dinero mi vida seria diferente*" y al hacerlo sienten que ya no tienen que intentar ser mejores, se auto-justifican en no tuvieron la suerte de nacer con dinero.

Por otra parte, hay quien dice: "*el dinero te vuelve malo, mejor me quedo pobre"* y esto lo usa como excusa para continuar en una vida mediocre sin tratar de salir adelante.

Hay quienes se sienten viejos y dicen "*Si fuera más joven y tuviera más fuerzas lo haría".* En contraparte hay jóvenes que dicen *"ahora que soy joven me quiero divertir, en unos cuantos años me propondré cambiar o perder peso, o pensar en mi futuro"*, etc. Si hiciera una lista de todas las excusas y falsas razones que la gente utiliza para disculpar sus malos hábitos y sus comportamientos, llenaría diez hojas de este libro.

Algunos creen que el hecho de tener dinero o pertenecer a cierto grupo, religión, estrato social o cultura, significa que ya no deben intentar ser mejores, porque ya lo son y los demás tienen que aguantarlos, piensan que eso les da derecho a ser déspotas y tratar mal a otros. En ocasiones se niegan a escuchar a quienes perciben como inferiores a ellos, o a quienes no pertenece a su grupo, religión, estrato social, nivel económico o cultura.

Otros creen que no tienen que cuidar su cuerpo porque el bisturí puede quitarles los kilos de más o las arrugas. Algunos más creen que ya llegaron a la cima y no tienen más por aprender o por conocer para crecer intelectual y emocionalmente.

En realidad el dinero es neutral. Cualquier persona con alguno de estos comportamientos muestra que aún no ha encontrado la clave para vivir una vida con propósito y triunfos. En nadie más que en ti, está lograr ser mejor; no lo serás

simplemente por tener dinero, o una determinada edad, cultura o religión, ni porque alguien te force o motive a serlo, la decisión es únicamente tuya y las acciones que tomes para conseguirlo, también.

¿Tu futuro o tu miedo?

Esperar que tus miedos se desvanezcan por sí solos, no sirve de nada. El hecho de cerrar los ojos para no ver aquello que temes, no lo hace desaparecer, sólo lo oculta a tu mente y tus sentidos, pero el temor prevalecerá al volver a abrir tus párpados.

Si realmente quieres una vida más plena en satisfacciones es momento de que tomes una gran decisión y elijas: ¿Tu futuro o tu miedo?

Si decides convertir en realidad tus sueños, anhelos y metas más preciadas, primero tendrás que vencer los temores grabados en lo más profundo de tu subconsciente y cambiar las creencias que te paralizan. No es una práctica común ni sencilla, pero tienes todo el potencial para hacerlo.

No importa que hayas cometido errores o fracasado en el pasado, eso no significa que te volverá a suceder en el futuro, no hay nada que valide la creencia de que si lo intentas nuevamente volverás a equivocarte o fracasar. La mejor solución es que aprendas a vencer tus miedos y en los siguientes capítulos de este libro, aprenderás cómo lograrlo.

¿Cuál es tu excusa?

El mejor regalo que puedes darte a ti mismo es tomar la decisión de cambiar las creencias que no te ayudan a crecer, ya que el resultado transformará positivamente toda tu vida.

Si hasta hoy has sido alguien que -ante el temor de enfrentar tus miedos- sólo genera excusas y pretextos, es momento de transformarte para que encuentres cada vez más satisfacciones en todo cuanto hagas en la vida, para convertirte en una persona que genere cada día más éxitos.

Lo que aprenderás aquí te ayudará a ser más feliz, a tener mejores relaciones con quienes te rodean, a cuidar tu persona y tu cuerpo, incluso a aprender a tener metas financieras si ese es tu objetivo, pero sobre todo a <u>vivir tu vida al máximo</u>.

Comienza a cambiar

El cambio de toda creencia, actitud y comportamiento se origina en tu mente. Al igual que la repetición de ciertas ideas, frases y pensamientos han reforzado tus creencias actuales, esa misma repetición será la que te llevará a plantearte nuevas creencias para remplazar las que no te sirven.

Las creencias guían tus emociones, acciones y comportamientos; estos a su vez determinan los resultados que has tenido hasta hoy en tu vida. Las creencias no siempre se manifiestan de una manera en que puedas estar consciente de ellas.

Seguramente muchas veces cuando has actuado de cierta manera o hecho algo que posteriormente lamentaste, después te habrás preguntado: *"¿Por qué lo hice? ¿Qué me pasó?"*.

Lo que tú puedes ver, medir o sentir son las acciones, emociones y comportamientos, no las creencias que te guían. Lo bueno es que, como dice un refrán: *"<u>Preguntando</u>*

se llega a Roma”. Si te haces las preguntas correctas podrás descubrir las creencias que gobiernan tu vida y después decidir si estas creencias te sirven o no para avanzar rumbo al éxito y felicidad. Luego de que decidas si una creencia te sirve o te perjudica; deberás encontrar las razones específicas y fuertes por las que debes cambiarla.

Si tú crees que no es posible cambiar tus creencias voluntariamente, porque las categorizas como algo demasiado fuerte y con raíces difíciles de arrancar… ¡no es verdad!

A través de la historia de la humanidad existen muchos ejemplos que demuestran lo contrario: Cuando el humano tiene o siente la necesidad de cambiar una creencia lo hace, ya sea por gusto, por conveniencia, por dolor, o porque tiene pruebas contundentes que muestran que la nueva creencia es válida.

Mientras tu necesidad o sentimiento de cambiar una creencia no sea lo suficientemente fuerte, el cambio no ocurriría, pero si la presión para cambiarla tiene fuerza, el cambio se dará.

Primero debes aceptar que todo lo que hasta ahora has creído de la vida, de la gente, de tu situación económica, del dinero, de tu medio ambiente, de tu estado de salud, de tus habilidades y de ti mismo no necesariamente es cierto.

Si tú le das credibilidad a un pensamiento o te autosugestionas a creer que algo es verdad, entonces sí lo será para ti.

-

Fuerza e intensidad de la autosugestión

Si dudas que una creencia pueda cambiar algo como tu propia inteligencia, estado de salud u otras cosas que pueden sonarte increíbles, te ofrezco un dato verídico.

Cuando una nueva medicina es creada, antes de introducirla al mercado debe demostrar su efectividad. Se conducen exámenes y pruebas en voluntarios que padecen enfermedades que son tratables con la medicina en cuestión. La prueba de fuego se da cuando a un grupo de voluntarios se les administra la medicina correcta y a otro grupo se le da una substancia placebo, es decir, se les da -sin que ellos lo sepan- algo que en realidad no es medicina (una cápsula o tableta de azúcar generalmente). Lo más interesante es que frecuentemente hasta un 30% de los pacientes que sin saberlo ingieren la substancia placebo, muestran mejoría y sus síntomas desaparecen. Ellos están tan convencidos de estar recibiendo medicina, que los efectos se vuelven reales gracias a su mente. Puedes encontrar casos de este tipo

en Internet, revistas y libros médicos.

Lo anterior demuestra el poder de la autosugestión y la habilidad de la mente para convertir en realidad algo que creemos. Por eso debes tener mucho cuidado con lo que crees.

Hay muchos ejemplos que demuestran el poder de los pensamientos y la mente sobre tu vida y tu realidad.

Debes canalizar de una manera benéfica para ti el poder de la autosugestión. Toda creencia -de la misma manera en que fue plantada en tu mente- puede ser removida, tú lo puedes hacer y lo más seguro es que ya lo has hecho antes sin estar consciente de ello.

¡Créelo!

Cuando la mayoría de las personas se casan, lo hacen por amor, por su deseo de ser felices estando juntos, pero hoy en día es común que los matrimonios no permanezcan al largo plazo. Muy pocas personas poseen la sabiduría y paciencia para hacer funcionar correctamente su matrimonio, para ser felices, disfrutarse, ayudarse mutuamente a ser mejores, alcanzar metas juntos, complementarse o para ser un equipo por el resto de sus vidas.

Cuando la fase de enamoramiento termina, muchos se separan y otros aunque permanecen juntos, lo hacen –aunque ya no se amen- porque creen que es lo socialmente correcto; por lo general terminan convirtiéndose cada uno en verdugo del otro, limitando su propio crecimiento y felicidad; como hay tantos conocidos en las misma situación todos creen que esto es lo normal. Estas creencias se ven por igual en jóvenes, viejos, ricos, pobres, hombres y mujeres.

En algunas culturas la creencia aceptada era que para la edad de 22 ó 23 años debía contraerse matrimonio, tener familia y permanecer casados, pasara lo que pasara. *"Hasta que la muerte los separe"* sigue siendo el compromiso adquirido en la gran mayoría de los matrimonios ante la iglesia.

Frases como las siguientes, fueron la norma aceptada por la sociedad durante muchos años:

- *'Ya te casaste, ya te arruinaste"*
- *"Así es la vida"*

•*”Es pecado divorciarse”*

•*”Lo que Dios une, no lo separe el hombre”*

•*”¿Qué van a decir de ti si te divorcias?”*

Posteriormente la conveniencia de los individuos comenzó a cambiar sus creencias y la aceptación gradual del divorcio; entonces surgieron frases como:

•*”Ya me cansé de ti: quiero el divorcio”*

•*”Quiero rehacer mi vida”*

•*”Voy a buscar otra relación”*

•*”Mejor solo que mal acompañado”*

Estas nuevas creencias aunque no resolvieron en realidad la falta de sabiduría en el matrimonio, comenzaron con el tiempo a ser más aceptadas.

Hoy en día, a causa de malas experiencias en el matrimonio o después de haber visto fracasar los matrimonios de sus padres, familiares o conocidos y ante el incremento en la diversidad de opiniones sobre el matrimonio divulgadas en todos los medios de comunicación y por la sociedad entera, muchas personas han adoptado frases como:

•*”Yo no creo en el matrimonio*”

•*”No me casaré nunca”*

•*”Prefiero la unión libre”*

•*”Casarse es de tontos”*

Antes el divorcio era un tema tabú del cual no se podía ni hablar, ni opinar, hoy muchas personas ven el matrimonio como algo desechable, se casan tres o cuatro veces en su vida. Actualmente el miedo a casarse es tan intenso como lo fue hace cincuenta años el miedo a divorciarse.

¿Qué fue lo que cambio? Nada. Nosotros hemos cambiado lo que creemos, lo que aceptamos; hemos inventado nuevas tendencias que se acoplen a nuestra

conveniencia.

Personas infelices con su matrimonio las ha habido desde miles de años atrás, pero hoy los individuos no están dispuestos a soportar y tolerar tanto como antes.

Son muchos quienes ya no creen en el matrimonio porque no están dispuestos- en caso de fracasar la relación- a vivir un sufrimiento innecesario. Lo más fácil fue cambiar las creencias sobre el matrimonio, así como lo que este significa y representa.

Aclaro: No todos han cambiado, hay quienes siguen siendo tradicionalistas. No es mi intención juzgar si tus preferencias están bien o mal; casarte o convivir con tu pareja en unión libre, es tu decisión. Mientras tu decisión te ayude a seguir creciendo y ser mejor como persona, no importa tu preferencia.

Incluí el ejemplo del matrimonio para ilustrar el hecho de que - cuando se siente presionado, fastidiado o inconforme con las normas- cualquier ser humano es capaz de cambiar sus creencias a su conveniencia.

Hay muchos otros ejemplos donde vemos creencias que cambian, algunas de la noche a la mañana, otras no tan rápidamente, pero te puedo asegurar que toda creencia basada en opiniones, ideas abstractas o hechos mal interpretados, puede cambiarse.

Si millones de personas han cambiado sus creencias sobre el matrimonio y otras creencias que antes eran vistas casi como leyes inquebrantables, tú también puedes cambiar las creencias que guían tu vida; la clave es tener una muy buena o muy fuerte razón para hacerlo.

Tu turno de escribir

Ejercicio interactivo, para encontrar tus razones

Todos los ejercicios en este libro están diseñados para ayudarte a hacer un cambio positivo en tu vida. Haz los ejercicios tomando en serio tu futuro.

Si sigues todas las instrucciones al pie de la letra, al finalizar este libro tendrás más conocimientos de lo que está en tu mente y debes cambiar. Habrás adquirido la habilidad para establecer metas y mantenerte motivado para lograrlas. Tendrás una mejor idea de lo que te hace sentir que tienes un propósito en la vida. Y si quieres algo más interactivo, recuerda que tenemos programas de audio y coaching personal.

*(Visita **www.ElMaximoExito.com**).*

En tus manos ya tienes las herramientas correctas, ¡es tu decisión comenzar a usarlas!

Ejercicio 1

Encontrarás una lista de creencias comunes sobre la manera en que el dinero y el éxito pueden impactar negativamente la vida de alguien, así como una lista de creencias positivas que podrían reemplazar a ciertas creencias que te limitan para llevar una mejor vida.

Lista de Creencias Limitantes

•*El rico siempre se hará más rico y el pobre más pobre*

•Tú/yo no nacimos para ser ricos

•Tienes que trabajar como un burro

•El dinero es malo

•La vida es difícil

•Un hombre verdaderamente rico, es aquel cuyos hijos corren a sus brazos aún cuando

tiene las manos vacías

•El dinero no importa

•Prefiero ser pobre y honrado que rico y deshonesto

¿Qué efecto piensas que puedan tener estas creencias en alguien cuando las escucha día y noche?

Imagina que nace un bebe hoy, él no tiene creencias, no sabe nada sobre la vida, sólo vive y disfruta, pero sus padres son personas que ya tienen creencias y las probabilidades de que ese niño adquiera las mismas creencias de sus padres son muy altas. Esas creencias tendrán peso en su vida, sean buenas o malas.

Si los padres de este niño tienen creencias como las de la lista, aprenderá que la vida es difícil, que el dinero es malo, que nació para no tener dinero, que tendrá que trabajar como un burro y que es preferible ser pobre y honrado que tener dinero porque sería deshonesto. Este bebé sin haberlo pedido crecerá en un medio ambiente que fomentará creencias limitantes.

¿Qué pasaría si otro bebé que nació el mismo día, a la misma hora, en el mismo hospital, tuviera padres que le inculcaran otras creencias? como las siguientes:

Lista de Creencias Positivas

•Cualquier persona puede llegar a tener lo que se proponga, si está dispuesto a prepararse

y luchar por ello

•Todos nacimos para hacer y lograr cuanto creamos que sea posible

•Tienes que trabajar duro e inteligentemente para sobresalir

•El dinero puede usarse para lo malo o para lo bueno, dependiendo de la persona que lo

tenga; cuando yo posea dinero haré obras de caridad y ayudaré a otros

•La vida es hermosa y está llena de retos que me hacen una mejor persona

•Un hombre cuyos hijos corren a sus brazos aún cuando tiene las manos vacías, es un buen

padre y es dichoso

•No es necesario ser pobre para ser buen padre, ni ser rico para ser mal padre

•Es preferible ser rico, honesto y caritativo, que ser un pobre muy honesto

¿Piensas que estos dos bebés tendrán maneras diferentes de ver la vida? Si ellos se mantienen firmes en lo que sus padres les inculcaron, quién de los dos crees que tenga más posibilidades de salir adelante ¿el primero o el segundo?

El segundo, porque recuerda que lo que tu mente cree se vuelve real. Pero el primer bebé no está perdido si llega a darse cuenta que tendrá el poder de cambiar sus creencias y su situación si lo desea.

Mi meta es que la mayor cantidad posible de personas lea esta información y se de cuenta que ellos son los únicos que pueden lograr un cambio en sus vidas e influenciar su destino para llegar a donde quieran, al igual que tú estás dándote cuenta de ello al leer esta información tan poderosa.

Si pudieras regresar el tiempo y elegir las creencias que hubieras preferido te inculcaran ¿cuáles serian? Toma un momento y escríbelas.

¿Cuáles creencias has cambiado tú?

Trata de hacer memoria y piensa en cosas en las que antes creías o de las que estabas seguro pero que después te diste cuenta o decidiste que no eran verdad, o que no querías creer más; no importa si fueron pequeñas o grandes. La intención de este ejercicio es que te des cuenta que ya lo haz hecho antes y lo puedes volver a hacer,

pero esta vez conscientemente. Tómate tu tiempo.

Nota: Si por alguna razón te es difícil contestar una pregunta y ya pasaste un buen rato tratando de responder, pasa a la siguiente y después regresas.

Espero te hayas dado cuenta que en realidad <u>ya has cambiado creencias anteriormente</u> y puedes estar seguro que volverás a hacerlo. Lo importante es aprender a cambiar las creencias que tú quieres cambiar, para lograr un mejor nivel de vida.

Todo cambio comienza dentro de ti

Tener todas las herramientas y la información correcta para cambiar una creencia no significa que será un proceso sin esfuerzo; requiere dedicación.

El hecho de cambiar una creencia consiste en modificar algo que es parte de ti, algo que está arraigado en el sistema de creencias que forma tu persona. Hay quienes llegan a dar su vida por un ideal o una creencia que para ellos es real y demasiado importante. Es ilógico pensar que alguien con una convicción así vaya a decir *"me cansé de esta creencia es hora de una nueva"*.

Para cambiar una creencia necesitas una buena y fuerte razón. Tienes que saber por qué vas a cambiar; tu razón debe ser válida y lo suficientemente fuerte para que puedas hacerlo.

Si alguien te dice que tienes que cambiar tu comportamiento o algún hábito porque está mal, pero en el fondo tú no sientes tener una buena razón o algún motivo lo suficientemente fuerte para hacerlo, no cambiarás.

Tal vez crees que la razón que te dan no es válida y tú no piensas de la misma manera o simplemente no crees tener un verdadero motivo para esforzarte a cambiar. Si este es el caso, tus intentos serán en vano, tus acciones serán superficiales y fracasarás.

Por igual, si tienes una razón válida y tienes la información correcta pero no tienes ganas de cambiar, no cambiarás.

Si te digo que debes ser más estudioso porque estudiar es importante y te ayudará a tener buenas calificaciones y esto te permitirá aplicar para una beca universitaria que te garantiza una carrera, lo más seguro es que estés de acuerdo con la información que te doy y que pienses que la razón es válida, pero si a ti no te interesa ir a la universidad, no tendrás la motivación.

Si la necesidad de tener una carrera universitaria no fuese parte de tus creencias, no te importarán mis consejos ni volverte más estudioso. Ahora, si asistir a la universidad fuese algo que tú sí quieres hacer, entonces tendrás una buena razón

para seguir mis recomendaciones ya que tendrás un fuerte motivo para ser más estudioso.

Cuando alguien es forzado o manipulado a estudiar o hacer algo que no le gusta, esto se vuelve difícil, aburrido y lo más seguro es que no tendrá el mejor desempeño, recuerda que el cambio tiene que comenzar desde adentro.

Esto es algo que se ve con frecuencia, hay miles de personas que van a la universidad sólo porque creen que es algo bueno o porque sus padres u otras personas los han empujado a hacerlo, pero si en el fondo no les nace del corazón, terminarán siendo malos estudiantes, tendrán profesiones que no los harán sentirse realizados y batallarán para adaptarse.

Los padres podrán seguir insistiendo en que deben ser más estudiosos pero esto nunca sucederá porque no hay una motivación por la cual esforzase. Terminarán ejerciendo carreras equivocadas porque fueron forzados o convencidos para estudiar una profesión porque era parte de las creencias de otras personas, no de sí mismas.

Otra razón por la que algunas personas deciden estudiar alguna carrera aunque no sea su verdadera vocación, es porque llegaron a la conclusión que les llevará a ganar el dinero que desean. El estudiante termina la carrera con dificultad ya que en realidad nunca anheló estudiar. Ni el dinero es suficiente motivación para disfrutar o hacer algo que en realidad no se desea hacer.

Por esta razón muchos individuos abandonan sus carreras y hacen algo que no tiene que ver nada con lo que estudiaron; muchos miles terminan en trabajos que detestan y pasan años tratando de adaptarse a algo que en realidad no quieren; nunca llegan a entender cómo otra gente disfruta tanto el estudio, el trabajo o sus carreras profesionales.

Aunque tengas la información correcta y una razón válida para hacer un cambio en tu vida, si no es parte de ti y de lo que tú verdaderamente quieres, será difícil que cambies o tengas el éxito deseado en cualquier área de tu vida.

Cuando quieras cambiar una creencia o un comportamiento, tiene que ser porque en realidad lo sientes dentro de ti, porque te nazca, no porque alguien te lo pide, ni solamente porque te suena como buena idea.

Se necesita determinación y dedicación. Si quieres vencer el miedo al mar o quieres dejar de ser tímido, hazlo porque en realidad eso quieres, no sólo porque alguien te diga que debes hacerlo.

Utiliza lo que te ayuda; rechaza lo que te afecta

Emplea el apoyo y los comentarios positivos de otras personas para obtener fuerza y motivación adicionales, pero no como tu única fuente de motivación. Jamás dejes que los comentarios negativos de otros te detengan.

Filtra y bloquea lo que otras personas te dicen. Cuando trates de hacer un cambio en tu vida te encontrarás con gente que intentará detenerte o desmotivarte, tal vez porque piensan que estarás perdiendo el tiempo o por evitar que sufras un fracaso o vivas una situación dolorosa, o quizás porque simplemente no creen que tú puedas triunfar si ellos no han podido hacerlo.

Las personas con miedos o creencias negativas siempre tratan de transmitir sus miedos y creencias a otros, por eso debes formar a tu alrededor un escudo que rechace todo lo negativo y un filtro que absorba lo positivo. Tienes que estar listo para que los comentarios y acciones de otras personas no te afecten.

No tomes los comentarios de otros a título personal. Cuando alguien hace un comentario malo, despectivo o negativo acerca de ti o lo tuyo, está reflejando lo que lleva y siente por dentro. No tiene nada que ver contigo. No tomes algo así tan a lo personal, ni dejes que afecte tus propósitos.

Rodéate de personas positivas y emprendedoras que te apoyen. Recuerda que tomará esfuerzo y dedicación hacer un cambio en tu vida, en tus creencias o borrar un miedo. Entre más personas positivas estén cerca de ti, mejor, ya que la gente emprendedora y positiva tiende a dar palabras de aliento y apoyo a los demás, pero no esperes a que otros te motiven para actuar. Usa la motivación de terceros únicamente como impulso adicional.

7 Pasos para conocer tus actuales creencias y reemplazarlas por nuevas

Gran parte de nuestra vida la pasamos actuando de ciertas maneras, juzgando si algo está bien o mal, si es agradable o desagradable, correcto o incorrecto, divertido o aburrido, atractivo o feo; pocas veces nos ponemos a analizar que nuestro comportamiento y criterio es fruto de nuestras creencias, mismas que -en muchas ocasiones- se basan en ideas y no en hechos.

¿Te ha pasado que ves algún pantalón o camiseta, o tal vez un vehículo que tú defines y percibes como bonito y atractivo, otra persona lo percibe como feo y desagradable? ¿Quién está en lo correcto tú o la otra persona? La verdad, los dos están en lo correcto y equivocados, depende de los puntos de vista y las creencias de

cada uno.

En situaciones como la anterior, es absurdo tratar de concluir quién está en lo correcto y quién no, ya que sólo se trata de perspectivas diferentes respecto a un punto común.

Es muy diferente cuando alguien afirma que un martillo de acero es duro y alguien más quiere probar lo contrario, porque se trata de un hecho verificable a simple vista. Lo malo de las creencias es que a veces las defendemos a capa y espada, e incluso hasta llegamos a pelear porque creemos en algo ciegamente.

La creencia de que el mundo era plano se aceptó mundialmente, pocos como los griegos Eratóstenes, Claudio Ptolomeo, Plutarco y Macrobio que vivieron varios siglos antes de Cristo, la cuestionaron, fue hasta que Cristóbal Colón en sus expediciones marítimas de 1492 confirmó que el mundo era redondo. ¿Qué pasó? La nueva creencia basada en hechos, desplazó a la vieja creencia basada en teorías.

Igualmente muchas de las creencias que tenemos y que nos guían por la vida pueden ser incorrectas y dañinas para nuestro ser. Estas creencias te pueden causar miedos, conducirte al dolor, al fracaso, a la desconfianza, a la soledad y a la mediocridad, sin saber que forman parte de ti.

Debes cambiar tus creencias negativas por creencias positivas que te ayuden a tener el mayor éxito posible en todos los aspectos de tu vida, pero primero investiga en ti mismo cuáles son esas creencias. Aquí están los 7 pasos para lograrlo:

1. Averigua cuáles son tus creencias

La manera más fácil de lograrlo es analizando tu medio ambiente y contestando las siguientes preguntas detalladamente. Al hacerlo te será fácil descubrir tus creencias escondidas. Estas preguntas te ayudarán a determinar <u>cuáles son tus creencias en algunas áreas de tu vida.</u>

Escribe todo lo que sientas y pienses. Si no tienes suficiente espacio en estas líneas, saca papel y escríbelo ahí. Lo importante es que no te limites. Es importante descubrir y cambiar tus creencias en áreas de tu vida que pueden tener un gran impacto en tu futuro.

Por favor responde todas las preguntas abiertamente. Contesta exactamente lo que sientes y piensas, para saber cuáles son tus creencias. Al revisar tu repuesta te darás cuenta que todo lo que respondiste es un reflejo de lo que tú crees que es verdad y de que todas esas creencias llegaron a ti de alguna manera, en cierta etapa de tu vida.

Creencias sobre el tipo de vida que tienes

Según tu propia definición ¿Cuál es la vida perfecta para ti?

Declara eso que te haría sentir que vives exactamente la vida que quieres. Se honesto contigo mismo. Piensa qué aspectos son importantes para ti, cómo sabrás si ya estás en el nivel que quieres estar y qué es lo que importa en la vida para ti.

____

____

Analiza tu respuesta a la pregunta anterior y responde ¿Llevas la vida que deseas?

Sí□ No□

Si tu respuesta es SÍ, piensa cómo podría ser aún mejor, haz una lista de lo qué más te gustaría hacer, tener o lograr. Usa tu imaginación. Te proporciono algunos ejemplos para orientarte: Tener una relación si no la tienes; tener hijos si no los tienes, una mejor relación con tu esposa, esposo o con tus hijos; mejor salud y estado físico, más fuerza emocional, más dinero, un mejor trabajo, una carrera, tu propio negocio, llevar el negocio que ya tienes a otro nivel, una cantidad exacta de dinero que quieres ganar al año o en diez años, tal vez ya tienes éxito financiero pero te sientes vacío y quieres encontrarte a ti mismo así como descubrir tu propósito en la vida, sentirte satisfecho, feliz, etc.

Escribe tu lista aquí:

____

Si no llevas la vida que deseas escribe detalladamente lo que te obstruye para estar en el nivel que buscas estar o tener lo que anhelas. Piensa y analiza qué es lo que no estás haciendo bien o te falta por hacer. Si ya sabes lo que debes hacer,… ¿Por qué no lo has hecho? ¿Qué te lo impide?

Si se te dificulta un poco saber qué es lo que quieres, no te apresures a contestar. Lo importante es que pienses, analices y descubras lo que en realidad deseas de la vida, aunque te tome tiempo decidirlo.

Estas preguntas te ayudarán a descubrir qué es importante para ti en la vida. Se honesto contigo mismo, no escribas una respuesta sólo para que suene bien o porque piensas que es lo correcto, nadie te está juzgando, sólo tú leerás tus respuestas, nadie más las leerá si tú no lo deseas. Contesta lo que en realidad sientes y piensas, después decidirás si es algo que debes cambiar o no.

Creencias sobre tu felicidad

¿Qué es para ti la felicidad? ¿Qué te hace sentir la máxima dicha?

¿Ya eres verdaderamente feliz?

Sí☐ No☐

Si tu respuesta es SÍ, describe qué estás haciendo o está pasando en tu vida y aquello que tú percibes como fuente de esa felicidad.

Si tu respuesta es NO, escribe lo que te impide ser feliz

Creencias en lo laboral y profesional

Recientemente un noticiero reportó que no estar contento en su empleo se ha convertido en una epidemia entre quienes laboran. La gran mayoría de la gente no

está contenta con su empleo; lo peor es que se ha convertido en algo normal. La creencia aceptada es que tener un empleo desagradable es lo normal y forma parte de la vida. Por favor no te conformes con estar en un empleo que no te satisface. Hazlo temporalmente pero nunca dejes de buscar lo que a ti te llene en la vida**,**

¿Qué es lo tuyo en la vida? ¿Tener un empleo o un negocio propio? ¿Ejercer una profesión? ¿Seguir una vocación? ¿Ser jefe o ser empleado? Tal vez eres empleado pero no te llena porque quieres ser o naciste para ser líder, para dirigir tu propio negocio. Quizás tienes un negocio pero en realidad te gustaría ser empleado. Todos somos diferentes.

____

____

¿Cuáles son tus propósitos al tener ese empleo o negocio, o qué harías o te gustaría hacer en la vida? ¿Hacer dinero? ¿Servir a la gente? ¿Sentirte útil? ¿Ayudar?

____

¿Cuál es el empleo, trabajo, profesión, negocio o vocación para ti?

____

¿Por qué sería perfecto para ti?

____

¿Ya tienes ese empleo, trabajo, vocación, carrera o negocio de tus sueños?,

Sí□ No□

Si tu respuesta es SÍ, felicidades, un porcentaje muy bajo de personas hacen lo que verdaderamente aman en la vida. Aprende a dar lo mejor de ti en tu área de desempeño.

Si tu respuesta es NO, describe lo que te impide conseguirlo, o por qué no estás

haciendo lo que quisieras

____

¿Has hecho todo lo posible por tener ese empleo, profesión o lo que sea que quieres? Sí□ No□

Describe por qué ____

____

Creencias respecto al dinero

¿Qué piensas del dinero? ¿Es bueno o malo? ¿Fácil o difícil de conseguir? ¿Sencillo o complicado de acumular?

____

¿Crees que algún día llegarás a tener libertad financiera? ¿Crees que en tu futuro poseerás suficiente dinero para dejar de trabajar o al menos para ya no depender de un empleo?

____

¿Por qué piensas de esa manera?

____

Si ya tienes libertad financiera… ¿Te sientes capaz de mantenerte en ese nivel o tienes miedo a perderlo? Si un día perdieras todo tu dinero… ¿Te sientes preparado(a) para volver a recuperarlo?

¿Qué te lleva a pensar de esa forma?

Creencias acerca de tus relaciones

Los humanos somos descritos como "animales sociales", nuestra naturaleza es estar, convivir, crecer, trabajar y evolucionar en equipo. Nuestro *Sistema emocional* es capaz de permitirnos sentir y disfrutar de la intimidad de una pareja, de una bonita amistad o de la relación familiar.

Preferir la soledad se aparta de nuestra naturaleza, generalmente es provocado por malas experiencias que nos impiden convivir con otras personas, o por haber crecido en un medio ambiente donde no se aprende a desarrollar el *Sistema Emocional*, ni las habilidades sociales.

Esto se ve frecuentemente en los hombres y mujeres que no saben mantener una relación estable con su pareja; cada vez que inician una relación ellos mismos la sabotean y terminan destruyéndola, en ocasiones haciendo daño a la otra persona y a sí mismos.

He escuchado decir a cientos de personas que prefieren estar solos porque cuesta mucho trabajo sostener una relación, o porque no confían en su pareja; otros piensan que tener una pareja estable sólo acarrea problemas, pero estadísticamente estas mismas personas padecen más depresión y otros problemas emocionales que quienes viven en pareja.

Cuando alguien declara que prefiere estar solo, en el fondo no es verdad, simplemente se le hace más fácil estar solo que en una relación, porque no sabe cómo mantener una relación saludable con alguien. Afortunadamente esto es algo que se puede aprender.

¿Cuál es el estado civil ideal para ti? ¿Casado, soltero, unión libre, etc.?

¿Es tu actual estado civil el que describiste como ideal para ti?

Sí☐ No☐

Si tu respuesta es SÍ, explica ¿por qué es el ideal para ti?

____

____

Si tu respuesta es NO, explica por qué no tienes el estado civil que deseas. ¿Qué te lo impide? o ¿Qué ha pasado, te falta, deseas o necesitas para cambiarlo?

____

¿Haz hecho todo lo posible por tener el estado civil que deseas tener? Sí☐ No☐

Si tu respuesta es NO, explica por qué

____

____

¿Cómo describirías a tu pareja ideal? ¿Qué esperarías de esa otra persona? ¿Por qué? Explica al detalle

____

Si estás en una relación… ¿Cuál es tu rol como pareja? ¿Qué debes hacer para que tu relación mejore o esté bien?

____

¿Cómo llegaste a esa conclusión? Explica al detalle

-

Creencias sobre tu propósito en la vida

¿Cuál crees que es tu propósito en la vida?

¿Cómo llegaste a esa conclusión?

¿Estás llevando acabo tu propósito?

Si□ No□

Si tu respuesta es SÍ, te felicito. Busca maneras de amplificar el efecto de tu propósito en la vida. Eres uno de los pocos que saben lo que quieren de la vida y lo que la vida quiere de ellos.

Si tu respuesta es NO, explica qué te impide llevarlo acabo.

Las preguntas que acabas de responder están diseñadas para que te des cuenta cuáles son algunas de tus creencias. Nadie va a calificarte ni a juzgarte.

Analiza todas tus respuestas y así sabrás lo que tú piensas sobre estos aspectos de la vida.

Muchas de nuestras creencias se manifiestan en nuestro comportamiento y actitudes en la vida sin darnos cuenta. Al explicar lo que piensas y sientes sobre algo y después describir la razón por la que piensas de esa manera, aflorará claramente la creencia que tienes sobre cada tema.

Cuando hagas esto en todas las áreas de tu vida, comenzarás a tener más control sobre tu destino. Recuerda que quienes llegan al éxito y se mantienen ahí, no lo logran por suerte. Analiza bien y pon atención a todo lo que contestaste.

2. Después de analizar tus repuestas

Cuestiónate si todo lo que escribiste y lo que crees se basa en hechos, suposiciones, información o en opiniones que has recibido de otros y que nunca verificaste por ti mismo.

Para hacer este ejercicio, lee tus respuestas y cuestiónate cómo adquiriste la opinión o creencia que tienes. Si necesitas regresar a los ejemplos que he dado en el libro, hazlo para que te sirvan de guía; después escribe en una hoja de papel lo que descubras en cada respuesta.

Un poco de ayuda

Si no sabes cómo interpretar tus respuestas al cuestionario, lee el siguiente ejemplo y la interpretación que le acompaña. Tu situación puede ser totalmente diferente a la de esta persona, no te enfoques en su situación, concéntrate en cómo respondió, en el análisis que hice de sus respuestas y en las nuevas creencias que debe adquirir para lograr sus metas, esto te ayudará a analizar e interpretar tus respuestas y te facilitará reemplazar tus propias creencias erróneas.

Para el ejemplo extraje algunas preguntas de la sección “En lo laboral y profesional” de un cuestionario que utilizo en mis sesiones personalizadas de Coaching. Si quieres aprender más o necesitas más herramientas personalizadas en tu vida, puedes ir a mi página web: www.ElMaximoExito.com

Pregunta:

¿Qué es más conveniente y alcanzable para ti, tener un empleo o un negocio

propio?

Respuesta:

Tener un empleo

Pregunta:

¿Por qué? Explica detalladamente.

Respuesta:

Porque es más fácil y no requiere tanto esfuerzo. Para comenzar un negocio se necesita mucho dinero y es muy difícil hacerlo. Yo tengo un hermano que abrió un negocio, ganó muy poco y tuvo que regresar a trabajar como empleado. Uno lo ve en todas partes, los negocios no son fáciles de levantar, al que le va bien es por suerte.

Pregunta:

¿Cuáles son tus propósitos al tener un empleo o un negocio?

Respuesta:

Ganar dinero para vivir bien y poder comprar una casa para mi y mi familia, que no falte la comida en la casa. Pagar gastos.

Pregunta:

¿Qué es lo que tú defines como el empleo, trabajo, profesión o negocio perfecto para ti?

Respuesta:

Un empleo donde tenga prestaciones y seguridad a largo plazo, que mi jefe me trate bien, que no sea muy pesado el trabajo. Que me aumenten el sueldo cada año.

Pregunta:

¿Por qué sería perfecto para ti? Explica.

Respuesta:

Porque quiero estar tranquilo, no pido ser rico ni tener mucho, sólo lo suficiente para pasarla.

Pregunta:

¿Ya tienes ese empleo, trabajo, carrera o negocio de tus sueños? ¿Sí o no?

Respuesta:

No. En este momento sí tengo empleo pero no es exactamente lo que quiero

(Si la respuesta es NO, describe lo que te impide conseguirlo)

Respuesta Complementaria:

En este momento la situación está muy difícil y hay tanta gente buscando empleo que es casi imposible. No hay nada disponible y lo que hay es mal pagado, o si pagan bien, piden muchos requisitos. El gobierno no está ayudando a crear más empleos, ese es el problema también.

Analizando las respuestas de esta persona, podrás ver claramente algunas de sus creencias sobre la vida laboral y de negocios:

•Cree que debe tener una vida tranquila.

Creencia positiva. La estabilidad –en todos los aspectos- contribuye al disfrute de la vida.

Cambio sugerido de creencia: Ninguno

•Cree que es suficiente con obtener lo indispensable para vivir sin pasar necesidades

Creencia positiva si se trata de una persona feliz que se siente verdaderamente satisfecho con su vida y su nivel socio-económico.

Cambio sugerido de creencia: Ninguno

Creencia negativa y conformista si a causa de esto siente que está fracasando o que es menos que otros, o si se siente incapaz de obtener más comodidades.

Cambio sugerido de creencia: Vivimos en un mundo de abundancia para

todos.

•Cree que no es posible tener un buen negocio.

Creencia errónea. Es posible cuando se tienen los conocimientos, productos y/o servicios para satisfacer las necesidades de un determinado sector del mercado, así como el capital suficiente para invertirlo. Si no se tienen los factores anteriores lo primero será concentrarse en conseguirlos y posteriormente poner el negocio.

Cambio sugerido de creencia: Yo puedo conseguir todo lo que me proponga en la vida.

•Cree que conseguir un buen trabajo es difícil.

Creencia negativa. Lo primero es buscar, pero debe hacer el esfuerzo, sacrificar tiempo libre a favor del logro de su objetivo. Difícilmente alguien vendrá hasta su puerta a ofrecerle el empleo que anhela. Lo segundo es mejorar la propia capacitación para el nivel de empleo que pretenda obtener.

Cambio sugerido de creencia: Yo puedo conseguir el empleo de mis sueños si estoy dispuesto a esforzarme y prepararme para ello.

•Cree que el hecho de que su hermano trató y fracasó, es una buena prueba de lo difícil que es tener un negocio.

Creencia negativa y basada en hechos circunstanciales que le impiden intentar poner un negocio propio.

Cambio sugerido de creencia: Los fracasos propios o de otros en el pasado, no significan fracasos en el presente o el futuro.

•Cree que hacer que un negocio funcione, es cuestión de suerte.

Creencia negativa y totalmente errónea. Cualquier negocio puede ser rentable si se estudian previamente las condiciones del mercado y se ofrecen productos o servicios acordes a las mismas, dejar un negocio a la suerte, es predestinarlo a fracasar.

Cambio sugerido de creencia: El éxito de un negocio o cualquier otra cosa en

la vida tienen mayor conexión al estudio, desarrollo y aplicación de mis habilidades que a la suerte.

•Cree que el gobierno tiene que generar empleos para que le sea más fácil obtener uno.

Creencia negativa y errónea que fomenta mediocridad. Nadie tiene la obligación de darte nada, mucho menos el gobierno cuya misión es muy distinta, tú tienes que buscar y obtener lo que quieres o lo que te hace falta. Indica dependencia de terceros, aunque el gobierno debe ayudar a la sociedad a la que sirve, no es válido atenerse a que éste o alguien más haga algo que te corresponde hacer a ti.

Cambio sugerido de creencia: Mi destino, mi vida y mi bienestar son mi responsabilidad.

•Cree que es preferible aguantar un trabajo que no le gusta, a preparase para conseguir un mejor trabajo, o a tomar el riesgo de tener su propio negocio.

Creencia negativa, errónea y autodestructiva, que puede conducirlo a una vida llena de arrepentimientos. Aceptar situaciones intolerables es un obstáculo para acceder a una mejor calidad de vida.

Cambio sugerido de creencia: Yo merezco un mejor empleo y tengo la capacidad de conseguir lo que me propongo. Si me falta preparación voy a capacitarme; es preferible disciplinarme y hacer un esfuerzo que seguir toda la vida en empleos que no me satisfacen.

Acerca de las creencias de esta persona

Alguien con estas creencias difícilmente llegará a tener el trabajo de sus sueños porque esas mismas creencias se lo impiden y probablemente sólo obtendrá lo suficiente para pasarla día a día.

Él prefiere trabajar en un empleo que le disgusta, a trabajar en algo propio, pero no ha intentado con un negocio propio porque en sus creencias tener algo propio y exitoso es prácticamente imposible; esta creencia se basa en lo que ha visto y escuchado de otras personas.

Esta persona difícilmente llegará a superarse si no comienza a hacerse responsable de su destino. Mientras permanezca culpando al gobierno de no crear

más y mejores empleos, o siga pensando que los buenos trabajos son escasos y tienen muchos requisitos, y siga creyendo que la fortuna llega por suerte, él seguirá haciendo responsables de su vida a la suerte y a otros factores, lavándose las manos de toda responsabilidad propia.

Cuando alguien lleva una vida así, es prácticamente imposible que pueda darles a sus seres queridos el nivel de vida al que aspira. Cuando uno no es feliz y no se siente satisfecho consigo mismo, es difícil satisfacer y hacer sentir bien a otras personas.

Las creencias que hemos visto limitan lo que podría lograr en su vida y la de su familia. Estas creencias no están basadas en hechos y las podría cambiar si se lo propusiera, pero nadie puede tomar la decisión por él.

Todo esto son sólo creencias, hay personas con creencias totalmente diferentes.

Hay quienes no podrían imaginarse tratando de hacer responsables a otros de algo tan valioso como su vida propia y su destino.

Hay quienes no podrían imaginarse trabajando para alguien más, ni tener jefe.

Hay quienes creen que trabajar para alguien requiere de más esfuerzo que tener su propio negocio ya que con su negocio se sienten libres.

Hay quienes creen que es más fácil comenzar un negocio que conseguir un trabajo que les proporcione lo que desean y que el dinero no es difícil de conseguir si se aprende cómo.

Recuerda, si eso es lo que creen, esto será realidad para ellos.

3. Decide si tus creencias te sirven o te detienen para ser mejor persona

Determina si tus creencias te sirven para ser feliz o lo contrario, si te conducirán al éxito o a la mediocridad, si te ayudarán a obtener libertad financiera o te impedirán tener dinero, etc.

Haz esto con cada explicación a las respuestas que diste.

4. *Escribe las creencias que te limitan y deseas cambiar*

Para cambiar una creencia o un comportamiento, así como para lograr un cambio en cualquier área de tu vida, adopta creencias que te guíen hacia el resultado que deseas obtener y que sean congruentes con el mismo.

Por cada creencia negativa existen al menos cinco creencias positivas con las que podrás reemplazarla, dándole así un cambio total a tu vida si lo deseas, pero sobre todo si estás dispuesto a lograrlo.

5. Escribe las nuevas creencias que debes adoptar

Describe aquellas creencias que ya tienes y que te servirán para ser mejor. Si te falta espacio, escribe en hojas de papel.

---

6. Cambia tu enfoque y comportamiento

Comienza por enfocarte en ser, pensar y comportarte de acuerdo con las nuevas creencias que adoptas.

Relaciona con palabras positivas y actividades placenteras tus nuevas creencias

Si te digo que pienses en cinco actividades que tú relaciones con palabras como difícil, doloroso, negativo, aburrido y otras palabra negativas ¿crees que serían actividades que quisieras experimentar regularmente? ¡Claro que no!. Si tú relacionas palabras negativas con cualquier actividad, lo más seguro es que esa actividad se convierta en algo que no quieres hacer o experimentar.

7. Aprovecha a tu favor la mecánica del subconsciente

Forma el hábito de escribir y repetir tus nuevas creencias en voz alta, sin dudar un segundo que son realidad; esto ayudará a que se graben en tu subconsciente.

Una vez que eliges tener una nueva creencia, busca ejemplos que la respalden y prueben que estás en lo correcto. Al integrar una nueva creencia, tu mente la vuelve una realidad y filtrará tu vida a través de esa creencia, como si se tratase de una lupa que se enfoca en resaltar lo que tu mente cree que es real.

Como tu subconsciente no tiene manera de distinguir lo que es real de lo que es imaginario, eso te será de gran ayuda.

Probablemente alguna vez tuviste una mala experiencia o una discusión fuerte que te puso de muy mal humor y hasta te hizo temblar de coraje. Con el paso del tiempo volviste a recordarla y sin darte cuenta nuevamente temblaste de coraje y te pusiste de muy mal humor. Al revivir la mala experiencia tu subconsciente no tuvo forma de diferenciar si la situación ocurría en realidad o sólo la estabas evocando.

Aprende a utilizar este mecanismo de tu subconsciente en tu favor, es una gran herramienta para crear cambio en tus creencias. Sólo enfoca en tu mente la nueva creencia, repítela en voz alta cuantas veces puedas e imagina el resultado positivo que anhelas hasta que quede grabado en tu mente. Actúa como si tu nueva creencia hubiera sido parte de ti durante toda tu vida. Mientras más lo hagas, más pronto lograrás adoptar una nueva y mejor creencia.

Adquiere y aprende toda la información necesaria para respaldar tu creencia. Por ejemplo, si lo que te propones como meta inmediata es mejorar tu salud o condición física, lee y aprende sobre todos los beneficios de hacer ejercicio y comer saludablemente; infórmate sobre todas las consecuencias de llevar una vida sin ejercicio y con mala alimentación.

Consulta estadísticas de personas que mueren de paros cardiacos, cáncer, diabetes y reafirma así cómo tus nuevos hábitos y creencias pueden ayudarte a evitar ese tipo de enfermedades. Busca círculos sociales donde existan personas con quienes puedas compartir creencias similares a las tuyas o que por lo menos te apoyen a seguir adelante. Entre más cosas hagas así, más fuerte será la creencia en tu mente.

6 claves para fortalecer tus nuevas creencias

Cuando ya hayas determinado las nuevas creencias que adoptarás, haz lo siguiente:

1.- Frente a un espejo

Durante un mes, todos los días -y de ser posible a la misma hora- repite tus nuevas creencias al menos <u>25 veces</u>. Evita la monotonía haciéndolo en distintas formas y actitudes que te ayuden a corroborar tus creencias: Despacio, rápido, sonriendo, serio, en voz alta, etc.

2.- Con la persona que compartas más tiempo a diario

Elige alguien con quien lleves una buena relación y aprecies. Imagina la cara de esa persona sonriéndote o viéndote con aprobación cuando estés repitiendo tus creencias en voz alta o en tu mente.

Cada vez que repitas tu nueva creencia asume mentalmente que esa persona te apoya y te anima. Haz esto durante el día todas las veces que puedas, no importa si sólo es en forma mental, ni el lugar donde te encuentres. Al hacer esto condicionas tu mente para que al ver real y físicamente a esa persona, automáticamente recuerdes tu nueva creencia. Este es un buen método para evocar tu creencia constantemente.

3. Escribe tu creencia 10 veces al día

Hazlo en una hoja que puedas colocar en algún sitio donde la veas frecuentemente durante el día.

4. Haz que otros se interesen en tus nuevas creencias

Pide a personas allegadas a ti, de quienes tienes la certeza de que te apoyaran en el cambio que quieres hacer y los nuevos hábitos que buscas formar, que te pregunten frecuentemente *"¿Cómo vas?" "¿Qué progreso haz hecho?"*.

Permíteles señalarte cuando hagas algo que vaya contra las nuevas creencias que estás adoptando.

Elige personas que en realidad desean que seas mejor y obtengas éxito. Jamás recurras a quienes tomen esto a broma o se burlen de ti.

5. Recompénsate

Al principio de tu etapa de cambio, cada vez que te comportes en forma congruente con tu nueva creencia, con esa nueva persona que estás comenzando a ser, date un estímulo positivo o elógiate a ti mismo.

6. Utiliza la autosugestión de una manera positiva

Usa y repite frases como las siguientes:

•*Yo puedo*

•*Yo soy fuerte*

•*Soy muy inteligente*

•*Puedo alcanzar todas mis metas*

•*Tengo mucha fuerza de voluntad, etc.*

Digamos que deseas ser inteligente. Dítelo repetidamente todos los días:

"*¡yo soy muy inteligente, yo soy muy inteligente, yo soy muy inteligente!".*

Haz cosas inteligentes, pon atención a tus acciones, imita a gente inteligente, diviértete haciéndolo y cada vez que lo que hagas y te salga bien recompénsate con algo que te guste; si hiciste algo pequeño la recompensa será pequeña; si fue algo grande la recompensa también debe serlo. Poco a poco deja de recompensarte para que no te acostumbres o condiciones a tener que recibir algo a cambio de tu comportamiento.

Si algo te sale mal, di estas palabras: *"Esta vez no me salió bien pero seguiré haciéndolo hasta que me salga bien porque soy inteligente y sé que puedo".* Recuerda que ser inteligente no significa que todo te saldrá a la perfección.

Después de un tiempo de practicar esto, el hábito se formará y tu subconsciente lo creerá. Tu mente comenzará a buscar cosas que comprueben tu inteligencia y te hará actuar de esa manera automáticamente. Tu subconsciente te representará como una persona inteligente. Tu nueva creencia será que eres una persona inteligente y ya tendrás el hábito de actuar inteligentemente.

Practica los 7 pasos y utiliza las 6 claves para que se te facilite cambiar tus creencias y alcanzar lo que te propongas en la vida. Si te sientes un poco confundido no te preocupes, estás recibiendo una gran cantidad de información nueva; si tienes la sensación de sobrecarga en tu mente, tómate un descanso y continúa después. Vuelve a leer las partes que no entendiste. Repasa la información hasta que todo tenga sentido en tu mente.

Los seres humanos tenemos la capacidad de disciplinarnos y luchar por lo que queremos. Tus creencias sobre la vida y sobre ti mismo propician que te sientas menos o más que otros.

Edúcate, aprende de las personas exitosas, lee, mantente informado. Para llegar al éxito tendrás que aprender cosas nuevas, lo que hasta ahora has aprendido en la vida te ha traído hasta donde estás en este momento; para seguir avanzando debes adquirir nueva información y preparación.

Modifica los malos hábitos que tienes o crea otros totalmente nuevos; ponte pequeñas metas constantemente; ten disciplina. Cuestiónate y cambia cualquier creencia que alimente tus miedos y todo lo que te detenga para avanzar y superarte.

Cada vez que tengas un pensamiento que no te ayude a superarte pregúntate por qué piensas de esa manera y busca un reemplazo que te de fuerza y te impulse hacia delante. Recuerda, tendrás una mejor calidad de vida cuando en vez de dejarte dominar por tus miedos, domines tus miedos tú.

11 pasos para vencer tus miedos

Si hay algo que quieres hacer pero temes intentarlo, o si quieres tener éxito en ciertas áreas de tu vida pero no deseas arriesgarte, aprende a vencer y neutralizar tus miedos. Recuerda que todos tus miedos vienen del significado que le das a las cosas.

Identifica tus miedos con los pasos 1 al 6

Paso 1. Descubre tus miedos

Los miedos siempre están en tu subconsciente y aunque frecuentemente no los percibas como miedos, puedes descubrirlos respondiendo algunas preguntas y auto-analizándolas.

¿Qué cosas evitas hacer porque tienes temor a fracasar, a sentirte rechazado, a sentirte mal, o porque piensas que estás en peligro, o porque te sientes menos que otra persona?

¿Qué cosas evitas por el temor o la angustia a vivir una mala experiencia o por temor a lo difícil?

Sentir miedo o temor no es lo mismo que aterrorizarte hasta el punto de un paro cardiaco. Intenta descubrir dentro de ti aquello que por no ser placentero ni cómodo, o por lesionar tus sentimientos, te impide avanzar en la consecución de tus metas.

•¿Tienes miedo a hablar en público?

•¿A ser lastimado?

•¿A ser rechazado?

•¿Miedo a que te juzguen?

Escribe aquí tus miedos- (los que reconoces conscientemente)

¿Por qué tienes esos miedos? ¿Qué te llevó a adquirirlos; una experiencia o una creencia?

Paso 2. Cuestiónate ¿Tus miedos son o no justificables?

Sí No

Paso 3. Cuestiona su validez

¿Es un miedo imaginario?, ¿Estás exagerando las posibles consecuencias de algo? ¿En qué se basa la validez de tu miedo?

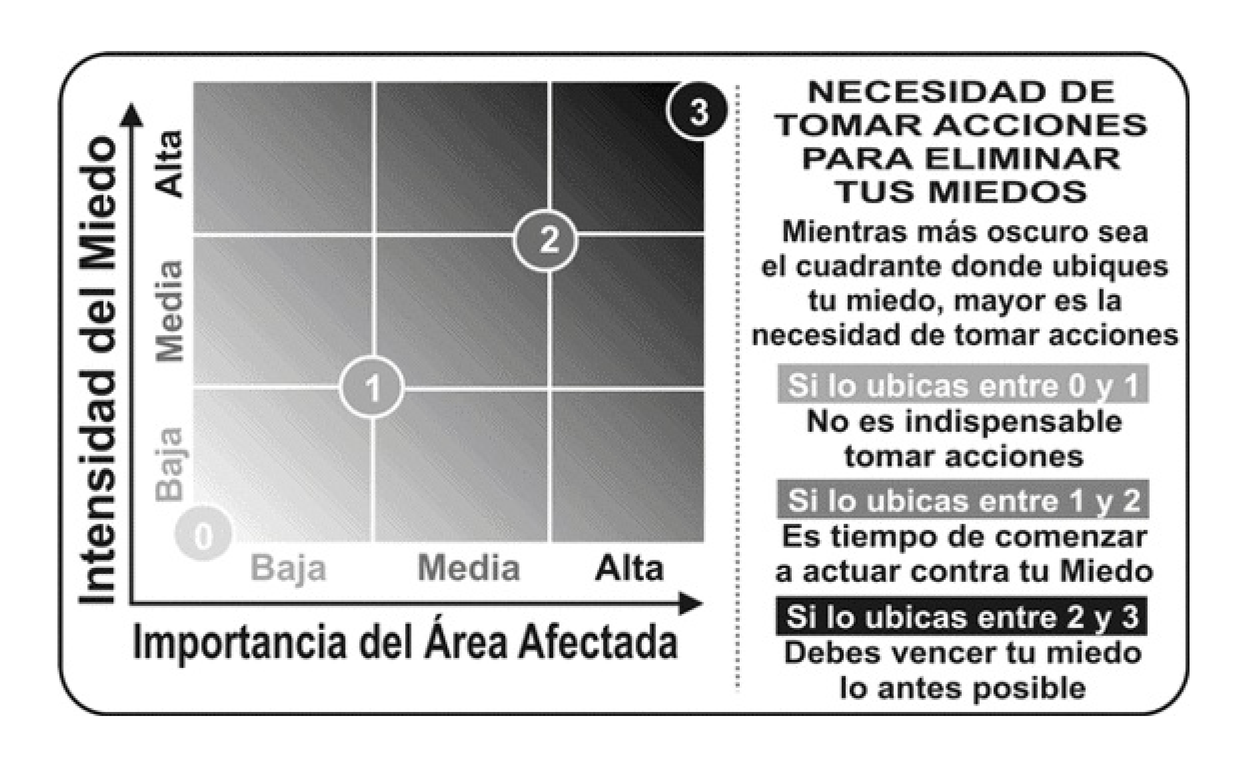
Digamos que eres una persona tranquila y sin enemigos que vives en un pequeño y tranquilo lugar con pocos habitantes donde difícilmente se dan hechos violentos. Si tu miedo consiste en preferir quedarte encerrado en tu casa para evitar que alguien te mate o te dispare, no es un miedo válido ni justificado. Es un temor basado en una creencia sin fundamentos.

Pero si eres un soldado que te encuentras en el campo de batalla, el temor a que te maten o disparen, será totalmente válido y justificable.

El temor es el mismo, son las circunstancias que rodean al miedo las que lo justifican o no. Para algunas personas es suficiente el darse cuenta que sus miedos no son justificables o válidos para hacerlos desaparecer. Ahora bien, el hecho de que un miedo sea válido o justificable no significa que no pueda eliminarse.

Paso 4. Analiza el efecto que tus miedos tienen en tu vida

En los pasos 4, 5 Y 6 utiliza esta gráfica como herramienta para decidir qué hacer con un miedo.



En una escala del 1 al 3 decide el nivel de importancia del área que están afectando tus miedos.

□**1. Bajo** (No es un área importante)

□**2. Medio** (Sí, tiene algo de importancia)

□**3. Alto** (Es un área muy importante)

Paso 5. Descubre la intensidad de tu miedo

¿Cuál es la intensidad de tu miedo al verte frente a la situación que lo provoca?

1. **Baja intensidad** (Miedo ligero)

2. **Media intensidad** (Miedo que te causa preocupación)

3. **Alta Intensidad** (Miedo que te congela y te causa pavor)

Paso 6. Decide si debes invertir tiempo en vencer este miedo

Entre más importante es el área que afecta en tu vida y más alto es el miedo, tu esfuerzo para vencerlo tenderá a ser mayor.

Usa la gráfica anterior para calificar tus miedos y las áreas que afectan en tu vida.

El saber que tienes que vencer un miedo, es sólo el comienzo del proceso.

Antes de continuar con el Paso 7 donde aprenderás las acciones que debes tomar para no dejar que el miedo te controle, te daré un ejemplo de un miedo que no es necesario vencer, para que distingas y enfoques tu esfuerzo correctamente.

El temor de Jorge

Nuestro amigo Jorge tiene miedo a los leones, su pesadilla es quedar encerrado con un león dentro de su jaula. Su miedo comenzó siendo pequeño al visitar un circo donde presenció cómo un león devoraba un trozo de carne.

1.- Identificando el miedo de Jorge

Miedo a estar cerca de un león, pánico a quedar encerrado en la jaula con uno. Pavor a ser atacado por un león.

2. Cuestionando si este es un miedo justificable

Sí, porque una experiencia como esa podría impactar a cualquier niño.

3. Cuestionando la validez de este miedo

Es un miedo válido porque hay suficiente información que muestra que cuando alguien está frente a un león -a menos que seas su domador- es cuestión de tiempo para que ocurra una tragedia.

No es un miedo muy realista porque las probabilidades de que eso suceda son demasiado remotas, ya que tendría que meterse a la jaula por propia voluntad, o que alguien lo fuerce a hacerlo.

4. Analizando el efecto que este miedo tiene en la vida de Jorge

Jorge trabaja como electricista en la ciudad de México y nunca ha tenido la intención de trabajar en un circo, o en el zoológico, ni de visitar África, ni siquiera fue a la Copa mundial 2010. Su miedo a los leones no le quita el sueño ni le impide ser feliz, ni afecta su vida cotidiana.

Decide en un escala del uno al tres, el nivel de importancia del área que este miedo afecta la vida de Jorge.

□**1. Bajo** (No es un área importante)

□**2. Medio** (Sí, tiene algo de importancia)

□**Alto** (Es un área muy Importante)

La respuesta es **1-** no es un área importante.

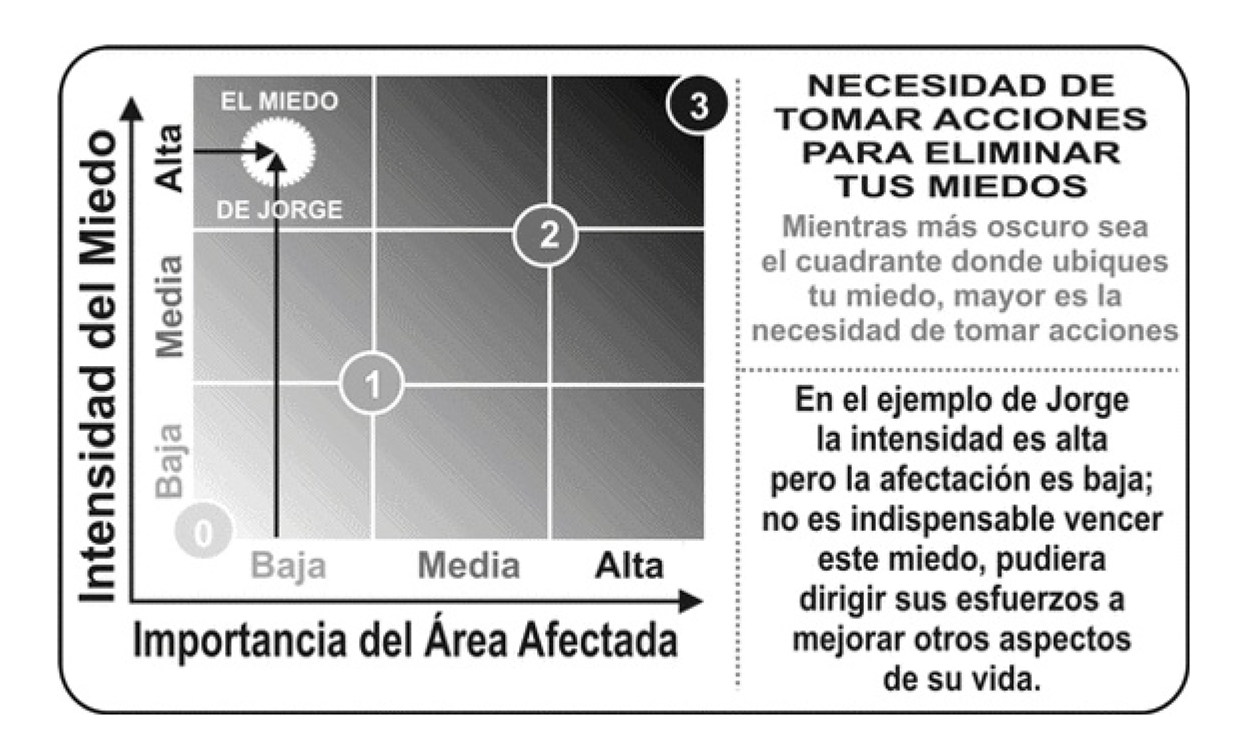
5. ¿Cuál es la intensidad del miedo que Jorge sentirá al confrontar la situación que le causa el miedo.

□**1**. **Baja intensidad** (Miedo ligero)

□**2**. **Media intensidad** (Miedo que le causa preocupación)

□**3. Alta Intensidad** (Miedo que lo congela y le causa pavor)

La intensidad del miedo que Jorge siente es muy alta. La respuesta es **3**.



6. Decidiendo si Jorge debe invertir tiempo en vencer este miedo o no

No, Jorge carece de razones para intentar borrar un miedo que en realidad no le quita nada y no afecta un área importante de su vida, ya que Jorge no tiene la necesidad de acercarse a un león. Es mejor si canaliza su energía en otras áreas de su vida o en eliminar otros miedos que sí afecten su vida cotidiana.

Con los Pasos 7 al 11 descubre qué tan urgente es eliminar un miedo

En esta sección te muestro los pasos a seguir para decidir si un miedo necesita desaparecer lo más pronto posible o si en realidad no tiene mucho efecto en tu vida.

Saber que tienes que borrar un miedo, es sólo el comienzo del proceso. Es

hora de actuar. En la siguiente sección aprenderás conceptos que te ayudarán a desarmar esos miedos.

Paso 7. Decide que esperas lograr al vencer tu miedo

Decídete. ¿Cuál es tu meta? ¿Qué ocurrirá cuando controles este miedo? ¿Cómo cambiará tu vida?

Quiero vencer este miedo porque:

____

Comprométete a vencer tu miedo para lograrlo. Di en voz alta:

"No me rendiré. Mi miedo es pequeño en comparación a mis ganas de vencerlo. Tengo muchas razones que me motivan y me dan fuerza para hacerlo".

Paso 8. Las razones que te motivan

Escribe las razones que te motivan si no las describiste en el Paso 7

____

Paso 9. ¿Qué harás para derrotar tu miedo?

No hay una receta mágica que haga desaparecer tus miedos de la noche a la mañana, tienes que esforzarte e intentarlo cuantas veces sea necesario hasta que logres ser más fuerte que tu temor. La acción a realizar depende de la situación en que te encuentres, pero lo importante es evitar que el miedo te controle. Si puedes pensar en formas o acciones que te ayuden a vencer tus miedos, utilízalas y escríbelas. Lo importante es que tomes acción. (En el siguiente capítulo te mostraré técnicas y conceptos que te ayudarán a vencer tus miedos.)

¿Qué acción tomarás para comenzar a derrotar tu miedo? Específica:

Si utilizas algo y no funciona, no te rindas al primer intento. Si no obtienes el resultado que quieres después de varias veces, intenta otra cosa, pero no descanses hasta lograr tu objetivo.

Paso 10. Estimúlate

Cuando tengas un triunfo sobre tu miedo, aunque sea pequeño estimúlate, recompénsate, halágate, coméntaselo a un ser querido. Todo esto reforzará tu compromiso y tu deseo de seguir adelante en la conquista del temor.

Paso 11. Documenta tus logros

Escribe lo que has logrado, aunque sea un pequeño triunfo documéntalo. Por naturaleza, una vez que logres vencer un miedo comenzarás a olvidar la importancia que tuvo alguna vez en tu vida. Escríbelo y léelo seguido, para que recuerdes que lo lograste y que eres capaz de enfrentar cualquier reto que la vida te presente. Esta es una buena manera de hacer crecer tu seguridad propia.

Aprende a vivir tu vida al máximo y no dejes que ningún temor te robe tu felicidad ni tus deseos de triunfar.

1. factores que aniquilan tus miedos

1.- Infórmate

Si tienes miedo a realizar ciertas actividades por causa de un accidente, o temes al rechazo, o no deseas repetir malas experiencias, busca información sobre personas que tuvieron éxito venciendo tus mismos miedos, o gente experta en el tema. Te servirá como preparación para eventos futuros y para darte la seguridad que otros lo han logrado antes.

Encuentra libros, audios y otros recursos que se especialicen en cómo vencer miedos. Entre más información y técnicas conozcas, más fácil será saber lo que funciona en particular para ti, sin importar la intensidad de tu miedo.

2.- ¿Tu imaginación o la realidad?

Cuando comiences a sentir miedo o lleguen a tu mente pensamientos de temor, detén de inmediato lo que estés haciendo y contradice tus pensamientos o sentimientos diciendo *"Eso no es cierto"* y cuestiónate "*¿Existe –además de mi imaginación- evidencia contundente de que esto es una realidad absoluta?"*. Enfrentar la situación que temes, te servirá para ejercer control sobre tu mente.

3.- Enfréntate con tu miedo cuantas veces te sea posible

Esta opción es útil cuando existen miedos que representan riesgos o peligros imaginarios, como el miedo a hablar en público, la timidez etc. Entre más veces enfrentes estos temores menor será su impacto y el temor irá desapareciendo.

Por experiencia propia puedo afirmarte que el temor a hablar en público puede ser paralizante, pero todo está en tu mente. Una vez que comienzas a desafiarlo e impedir que te controle, te darás cuenta que en realidad hacías una tormenta en un vaso de agua. Recuerda que algo muy pequeño la mente lo engrandece. Una manera

de derrotar este tipo de temores es sentirte preparado e imaginar que cada vez que hagas algo obtendrás un resultado satisfactorio. Ser valiente no significa carecer de miedos; ser valiente es no permitir que tus miedos te controlen, sin importar la intensidad de tu miedo.

-

4.- Utiliza la fe en vez del temor

La fe y el temor son lo opuesto entre sí, pero trabajan de la misma manera; temer es esperar lo peor de una situación, mientras tener fe es esperar lo mejor de una situación. Cuando hagas algo ten fe en que saldrá bien y si no resulta así, no pierdas la fe. Entre más practiques tener fe más fácil te será conseguirla y te programarás para esperar lo mejor de la vida, de la misma manera en que alguien temeroso siempre espera lo peor.

Según el diccionario, fe es: la creencia o la confianza en la verdad o en la fiabilidad de una persona, idea o cosa. Las personas se convencen de la veracidad de una fe de acuerdo a los enunciados filosóficos en los que confían. Al igual que la "confianza", la fe implica percibir eventos o resultados futuros y se utiliza como una creencia no apoyada en una prueba lógica o evidencia material.

-

5.- Aprende a distraerte

Cuando experimentes miedos fuertes o fobias llama a alguien que te caiga muy bien y te traiga buenos pensamientos; distráete conversando sobre otros temas.

Con miedos de baja intensidad puedes distraerte brincando, riendo, cantando, escuchando música que te agrade o haciendo ejercicio. Lo importante es interrumpir tus malos pensamientos.

Analiza la intensidad del miedo y tus opciones; por ejemplo, si estás cocinando con aceite y tienes miedo a quemarte con las gotas que salen disparadas de la sartén, no es necesario que llames a nadie para distraerte o para buscar apoyo moral, es mejor poner atención a la estufa que distraerte más. No hagas las cosas más grandes de lo que son. Evalúa la situación en la que te encuentras para saber qué opciones de distracción tienes y puedes usar.

Mantén conciencia de lo que pasa por tu mente. La reacción inicial a un estimulo por causa de un miedo comienza a nivel subconsciente, en el momento que algo te haga detenerte y congelarte debes reaccionar y distraerte para no dejar que el miedo te atrape. Se creativo, busca maneras de distraerte que te sirvan a ti.

Esto requerirá práctica. Un deportista que desea adquirir la capacidad para correr 25 kilómetros sin parar, debe iniciar corriendo un kilómetro y gradualmente seguir acondicionando su cuerpo para poder correr distancias más largas, hasta lograr su objetivo. De igual forma tú debes entrenar gradualmente tu mente para que reaccione de la manera en que deseas. Inicia por decir *"yo soy más fuerte que mi miedo"* y recuerda que cuando lleguen a tu mente pensamientos negativos lo mejor es distraerte. Grita, brinca, haz algo que te distraiga. Entre más practiques más fácil será que lo sigas haciendo. No dejes que el miedo te aparte de vivir tu vida.

La distracción tiene un gran poder contra el miedo. Algunas personas le temen a los ratones y en el momento que ven uno frente a ellos, se aterrorizan y -en vez de alejarse- prácticamente se quedan paralizados sin hacer nada. El miedo es la fuerza que les impide moverse, en ocasiones hasta puede enmudecer y hacer temblar a las personas, porque su subconsciente "congela" a sus sentidos y su mente se concentra de tal manera en el miedo y aquello que lo provoca, que es prácticamente imposible se muevan de ahí.

Supongamos que le temes a las arañas y de pronto al caminar por la calle en compañía de un amigo, pasa una frente a ti y te quedas inmovilizado viéndola. En unos instantes comienzas a sudar, no puedes quitarle la vista de encima. Tu amigo -quien continuó avanzando- se percata que te has quedado atrás paralizado, regresa y te da una bofetada y riéndose de ti, te grita *"¡muévete bruto!"*.

Puedo asegurarte que en ese momento te olvidarás de la araña por completo y te enfocarás en reclamarle a tu amigo por abofetearte.

Con la bofetada y el grito, tu amigo logró interrumpir tu concentración y pensamientos; en ese momento con el coraje que te ocasionó podrías haberte acercado a la araña y aplastarla si pensar en tu miedo. Debes aprender a interrumpir tus propios pensamientos y tu concentración ya que no siempre estará contigo un amigo para ayudarte.

Cuando se te aparezca una "araña" brinca, grita, date una bofetada, cualquier cosa que te interrumpa y date cuenta que tu miedo está sólo en tu mente; si logras distraerla desaparecerá al menos temporalmente tu miedo.

La clave es entrenar a tu mente para que cada vez que un miedo cruce por tus pensamientos, reaccione automáticamente para interrumpirlos. Si no interrumpes tus pensamientos te concentrarás más en tu temor y este se volverá más fuerte.

6.- Cambia tu enfoque; convierte algo difícil en algo divertido

Una de las razones por las que temes a algo, es por el significado que le das,

sin importar la intensidad del miedo.

Digamos que consigues un nuevo trabajo como minero y estás muy alegre porque desde pequeño has soñado con trabajar en una mina, con experimentar lo que es estar dentro de la tierra y explorar lo que hay más abajo del suelo.

Este trabajo es un sueño hecho realidad para ti. El día que te contratan también emplean a otra persona de tu misma edad para el mismo puesto, pero esta persona está aceptando el trabajo porque no tiene otra opción, no ha podido encontrar un empleo diferente.

El primer día de labores tú estás listo, contento, lleno de entusiasmo y energía, mientras la otra persona casi tiembla imaginando lo peor que podría ocurrirle en una mina. ¿Cuál es la diferencia? es la misma mina, realizarán las mismas labores, ambos son personas saludables y capaces, son las mismas horas de trabajo y el mismo sueldo.

Al final del día tú regresas a casa habiendo disfrutado la experiencia mientras tu compañero siente alivio al salir luego de haber vivido uno de los peores días de su existencia. La diferencia es el significado que cada quien le dio a trabajar en una mina. Tú te enfocaste en lo bueno mientras la otra persona se enfocó en el temor que la mina le produce.

Recuerdo cuando estaba en la escuela y llegaba el día de presentar un proyecto frente a la clase… lo detestaba, en ocasiones se me iba el sueño la noche anterior pensando en ello. ¿Por qué? Porque me enfocaba en lo negativo, pensaba que olvidaría lo que tenía que decir o que se reirían de mí mis compañeros si mi presentación salía mal. Pensaba que todos estarían viéndome y enfocando su atención en mí.

Era un verdadero martirio, finalmente llegaba mi turno y podía sentir mi cara poniéndose roja al hablar. Tres minutos frente a mis compañeros de clase se volvían una eternidad. Descansaba una vez que había terminado y podía ocupar de nuevo mi asiento. En ese tiempo yo no lograba comprender cómo algunos de mis compañeros se paraban a hablar tan gustosos, daban sus presentaciones y hasta se quedaban más tiempo del requerido por los maestros para la presentación. En ocasiones el maestro intervenía recordándoles que habían pasado del tiempo límite y debían terminar para dar oportunidad de exponer al siguiente estudiante.

No podía comprender por qué se veían tan contentos al hablar, mientras otros como yo, sólo estábamos viendo el reloj para poder sentarnos lo más pronto posible. Ahora se que mientras yo me enfocaba en lo negativo y me llenaba de temor, ellos se enfocaban en lo positivo, en dar una buena presentación, en divertirse y lucirse frente al maestro y el resto de la clase; se sentían inteligentes e importantes al tener la atención de todos en el salón. La diferencia era el significado que cada quien

dábamos a la experiencia. Yo me enfocaba en mi miedo a hablar, mientras ellos se enfocaban en lo divertido que puede ser hablar.

Tú también puedes cambiar el significado que das a las cosas, te lo digo por experiencia, yo he aprendido a disfrutar mucho el hablar en público, ahora es algo que me agrada. Sigo poniéndome nervioso de vez en cuando, pero la diferencia es que al sentir algo de nervios canalizo la adrenalina que me genera como energía para exponer con más entusiasmo, en vez de permitir que me paralice. En lugar de enfocarme en lo que puede salir mal, lo hago en la satisfacción de poder expresar mis ideas y mis conocimientos para ayudar a otra gente.

Aprende a hacer lo mismo, cambia el significado que das a las cosas que temes. Entre más lo practiques más fácil será que lo logres.

7.- Cambia el enfoque de tu persona; practica tu seguridad propia

Te ha pasado alguna vez que estás en algún grupo o en una clase o iglesia o junta de trabajo y, mientras alguien habla a ti se te viene una pregunta a la mente o algún comentario que quieres decir pero en vez de levantar la mano y hablar o hacer tu pregunta en voz alta para aclarar tu duda, prefieres quedarte callado con las ganas de hablar porque hay algo dentro de ti que te lo impide. Puede ser por miedo a hablar o porque crees que tu comentario es tonto, mientras otras personas hablan y preguntan con facilidad.

Termina la sesión y te vas sin haber recibido una respuesta a tu pregunta o sin haber podido darle voz a tu comentario, algo que te hubiera tomado 30 segundos hacer y que pudiera haberte ayudado en la escuela o tu trabajo. En tu mente repasas la escena de lo ocurrido y te preguntas por qué no lo hiciste. ¿Te ha sucedido esto o algo similar? Si nunca te ha pasado te felicito.

¿Has visto o conocido personas muy seguras de sí mismas? A cualquier lugar que llegan lo hacen de manera que su presencia se nota, cuando hablan, cuando caminan; te saludan firmemente y te miran a los ojos. En contraparte hay personas a quienes se les nota el miedo en todo su ser, lucen inseguros al hablar, les tiembla la voz y no miran de frente a los demás.

La diferencia entre estos dos tipos de personas es lo que cada uno cree de sí mismo. Tú puedes aprender a tener seguridad en ti mismo. Imita y compórtate como una persona segura de sí misma. Hazlo hasta que sea costumbre y parte de ti.

La próxima vez que te veas en una situación donde tengas que hablar o ser parte de un grupo donde se discuten temas, esfuérzate por hablar, recuerda que no tienes nada que perder, hazlo y piensa que quienes están a tu alrededor no se

encuentran ahí para juzgarte a ti; cada uno está preocupado por sí mismo, por las preguntas y comentarios que tiene, no por ti.

Entre más practiques esto, más fácil te será seguirlo haciendo; algo que puede ayudarte es volverlo divertido, aprende a relacionar placer con tus actividades para que sean fáciles de realizar. Si tienes preguntas sobre algo, recuerda que al recibir una respuesta estarás mejor informado. Si vas a hacer un comentario, hazlo, infórmate y recuerda que tu comentario te puede ayudar a ti y a otros también. Entre más seguro de ti mismo te sientas como persona, más fácil serán tus actividades interpersonales.

Sentirte seguro de ti mismo requiere el mismo esfuerzo que necesitas para sentirte inseguro. La razón por la que te sientes de una manera u otra es porque lo haz hecho durante más tiempo, todo es cuestión de práctica.

No confundas la seguridad propia con la arrogancia. Una persona arrogante aparenta tener seguridad propia, pero es sólo una pantalla para cubrir su inseguridad, tratar mal y menospreciar a los demás.

8.- Convierte tu miedo en motivación y tu debilidad en fuerza

Cuando sientes miedo, dentro de ti navega una energía que puede paralizarte, hacerte correr, gritar etc.

La siguiente vez que sientas miedo canaliza esa energía para que te ayude a resolver el problema o para romper el temor, dependiendo la situación en la que estés. Cuando comiences a sentir esa energía de miedo, inhala profundo y di en vos alta *"yo puedo con esto"* y utiliza esa misma energía para arrancar hacia delante. Si puedes gritar, grita, al hacer esto la adrenalina comenzará a fluir por tu cuerpo y podrás utilizar la sensación a tu favor sin importar la intensidad del miedo.

Ha sido científicamente comprobado que cuando un fisicoculturista grita al levantar pesas, la capacidad de su cuerpo para levantar el peso aumenta. Si no gritara levantaría menos peso. Lo mismo ha sido descubierto con gente que practica las artes marciales, cuando golpean y gritan a la misma vez, su cuerpo genera más fuerza que si golpearan sin gritar. Esto ocurre porque gritar es como recibir una inyección de adrenalina en tu sistema, te da fuerza, y una sensación de energía. Cuando tengas miedo en vez de dejar que esa energía te paralice, utilízala para tomar impulso y romper el miedo. Como todo lo demás, entre más lo hagas más práctica tendrás.

9.- Ten cuidado con tu vocabulario

Si utilizas frases y palabras negativas tendrás resultados negativos. Las frases negativas te hacen sentir menos y fomentan el miedo a ser rechazado o no ser suficientemente bueno para algo. Evita utilizar frases como:

"Todo me sale mal"

"No me siento preparado"

"Me van a decir que no de todas maneras"

"Yo no sirvo para esto"

"Tengo mala suerte"

"Esas pulgas no brincan en mi petate"

"Nunca voy a tener dinero"

"A todos les va bien menos a mi"

"Nunca tendré al hombre (o mujer) de mis sueños"

"Algo malo pasará"

"Siempre sale algo mal"

Con frases como las anteriores, tú mismo te programas para fracasar y tendrás miedo de intentar algo nuevo porque en tu mente ya estás derrotado. No te estás dando la oportunidad de triunfar. Dejarás ir muchas oportunidades porque has convencido a tu mente que hagas lo que hagas tendrás un mal resultado.

Si programas tu mente con toda esta negatividad, claro que todo te saldrá mal, aunque tengas la capacidad de triunfar. Si tu mente está programada para fracasar, será muy difícil que venzas tus miedos sin importar la intensidad del miedo.

Cuando estaba en la escuela era muy difícil que diera una buena presentación frente a la clase, me enfocaba totalmente en que me saldría mal. Mi mente ya había fracasado antes de comenzar. Mi miedo provenía de creer que haría un mal trabajo y me vería como un tonto. Era imposible que venciera mi miedo si estaba esperando un mal resultado. Aprende a utilizar palabras que te den aliento y confianza:

"Yo se que me irá bien"

"Voy a salir adelante"

"Voy a triunfar"

"Estoy preparado para enfrentar cualquier reto"

Si formas el hábito de utilizar frases como estas, te sentirás más seguro y preparado para intentar cosas nuevas. Si algo te sale mal tendrás fuerza para levantarte e intentarlo de nuevo y cada vez que tengas una oportunidad tendrás más posibilidades de éxito, porque tu mente ya estará anticipando ese éxito. Si anticipas algo bueno será más fácil que venzas tu miedo.

10. Convierte tus errores en experiencia

El que no comete errores no aprende. Olvídate de la perfección. No tengas miedo a intentar algo mil veces.

Si has fracasado o tenido una mala experiencia, no te rindas. Muchas veces tenemos miedo a intentar algo porque hemos fracasado antes. Esto es una gran falla. Analiza tu miedo y decide si erróneamente te estás dejando llevar por una experiencia pasada.

Una de las diferencias más grandes entre una persona con éxito y otra fracasada, es que la persona con éxito ha fracasado más veces, pero no se ha rendido, ni ha dejado que el temor al fracaso controle su vida. En contraparte, una persona fracasada se rindió muy pronto y dejó que el temor lo aprisionara.

Cometer errores y fracasar es parte del ser humano, lo importante es aprender de esos errores y seguir intentando. Si no cometieras errores no sabrías si vas bien o mal. Desafortunadamente muchos creen que si algo no sale bien al primer intento, no tiene caso intentarlo otra vez. Cuando fracases: Inténtalo de nuevo, pero de una manera diferente.

Un bebé al aprender a caminar se cae y después de caerse, no piensa: *"Caminar no se hizo para mi. Ya lo intente y me caí. Me va a salir mal y me voy a estar golpeando cada vez que lo intente. Mejor voy a gatear el resto de mi vida porque tengo miedo de volverme a caer"*

El bebé cae muchas veces y cada vez que cae aprende un poco más, hasta que logra caminar bien.

Lo mismo aplica para todo en la vida, si intentas algo y te sale mal, no dejes que el miedo se apodere de ti, sigue adelante; caerás muchas veces como el bebé antes de aprender a caminar, tú tendrás que intentarlo varias veces antes de lograr un éxito; cada vez que intentes aprenderás más y estarás más cerca de triunfar.

No importa si se trata de un negocio que no funcionó al primer intento o de vencer el miedo a hablar en público o del miedo a tener otra relación porque la anterior fue dolorosa etc., Interpretar erróneamente una mala experiencia genera gran cantidad de miedos infundados. No generalices; si te mordió un perro no significa que todo perro que encuentres intentará morderte."

Muchas veces te dejas guiar por lo que crees que sucede, aunque en realidad no esté sucediendo lo que crees. Si decides hacer un comentario -que tú sientes está bien o es bueno- y alguien lo rechaza haciéndote sentir lo contrario, se muy cuidadoso con lo que tú interpretas de la experiencia.

Pensar que fuiste rechazado por hacer un comentario tonto, puede crearte un miedo a expresarte y ser creativo, cuando tal vez la otra persona no tuvo la capacidad de apreciarlo en ese momento, o sólo estaba de malhumor o tuvo un mal día, cosas que no tienen nada que ver con tu comentario o contigo.

La mayoría de los miedos que los niños desarrollan se originan en su hogar, y son estimulados por sus mismos padres y hermanos. Gran cantidad de adultos no tomamos en cuenta y hasta suprimimos las expresiones de los niños porque creemos que no están a nuestro nivel o porque no tenemos ganas de escucharlos en ese momento. Al callarlos los hacemos sentir que sus comentarios u opiniones valen menos; les hacemos un gran daño porque los programamos para sentirse así cuando sean adultos.

Millones de personas llegan a su vejez sintiendo que sus sentimientos, deseos y pensamientos, no son lo suficientemente buenos y prefieren permanecer callados, llevando vidas llenas de dudas, arrepentimientos y de oportunidades perdidas.

Créelo… ¡Sí hay oportunidades!

Mucha gente no trata de salir adelante porque cree que no hay más oportunidades; esto no es cierto, mientras exista más de una persona en la faz de la tierra, habrá oportunidad de innovar, negociar y hacer dinero.

¿Conoces a alguien que deteste su trabajo, se la pase renegando de lo poco que gana pero, lo tiene que hacer porque es la única manera que conoce de obtener dinero y salir adelante? La realidad para este tipo de personas es tener que trabajar

como esclavos en un trabajo que odian porque creen que su situación nunca cambiará. Este es el significado que sus creencias dan a su vida. Pero esto no es verdad, hay millones de oportunidades y maneras de hacer mucho dinero.

Starbucks fue fundado en 1970, pero fue hasta 1980 que Howard Schultz tomó la idea de hacerlo –lo que es hoy- un expreso bar, que comenzó a tener un crecimiento explosivo. Actualmente hay más de 15,000 tiendas Starbucks alrededor del mundo.

Starbucks es una compañía que se ha vuelto millonaria vendiendo café, algo que se puede conseguir en cualquier tienda y que hasta un niño puede preparar. Si alguien ha logrado hacerse millonario vendiendo café, tú puedes hacerlo también, ya sea con café o con cualquier otra cosa. Aprende de la gente que ha logrado tener éxito, no me cansaré de repetirlo nunca.

Cuando Sam Walton fundó Walmart, tenía 45 años de edad y comenzó con una pequeña tienda que pasaba desapercibida para todos. En ese tiempo K-Mart era el monstruo de los mercados, pero nunca imaginaron que la audacia de Sam Walton haría que Walmart se convirtiera en la cadena de supermercados más grande en todo el planeta.

En Estados Unidos el gobierno es el empleador número uno de gente de la Nación; la segunda entidad que emplea más gente es Walmart. Walton no provenía de una familia de dinero comenzó desde abajo.

Si Sam hubiera creído que no existían oportunidades, si hubiera dejado que sus miedos lo paralizaran al pensar cosas como que ya había tiendas grandes y que no tenía caso intentarlo, la cadena más grande y más fuerte de supermercados en la historia, nunca habría sido creada.

No pongas excusas. Busca maneras de lograr lo que quieres

Cada año se crean 20,000 nuevos millonarios mundialmente. Se hacen ricos en diferentes industrias sin importar de dónde vengan o cuál sea el color de su piel. Vivimos en un mundo de abundancia, nunca lo olvides.

PARTE II

LA SEGUNDA "M"

MEDIO AMBIENTE

Capítulo 9

Tu propio medio ambiente

Medio Ambiente es el entorno que afecta y condiciona las circunstancias de vida en las personas o la sociedad. El conjunto de valores naturales, sociales y culturales existentes en un lugar y momento determinados, que influyen en la vida del ser humano y en las generaciones venideras. Además del espacio en el que se desarrolla, abarca seres vivos, objetos, agua, suelo, aire y las relaciones entre ellos, así como elementos tan intangibles como la cultura, ideas, interacciones y enseñanzas psicológicas de la humanidad.

Aunque todos los humanos físicamente habitamos el mismo planeta, mentalmente cada persona estamos en un mundo diferente. Nuestras creencias colorean nuestra propia vida y nuestro mundo; la mayoría de nuestras creencias provienen o son grandemente influenciadas por nuestro medio ambiente.

Todo lo que experimentas a tu alrededor afecta tu manera de ver el mundo ya sea positiva o negativamente. Para cambiar tu mundo hay que cambiar tu medio ambiente.

¿Por qué tenía que pasarme a mí?

Si quieres ser una persona positiva y llena de energía, mantente alejado de un medio ambiente que fomente la negatividad y acciones tóxicas para ti. Gran parte de la manera en que ves al mundo, se debe a cómo filtras la vida a través de lo experimentado en tu medio ambiente. Un medio ambiente donde abunda la negatividad afecta tu calidad de vida y la manera en que percibes al mundo.

Hay gente feliz y gente infeliz; quienes están en la gloria y quienes viven un infierno; personas que cada día despiertan, sonríen y dan gracias por un día más de vida así como personas que despiertan y se quejan por tener que enfrentar un día más de problemas. Hay personas que viéndose ante un situación difícil buscan maneras de salir victoriosas y personas que ante la misma situación se sientan a llorar y se pregunta: "*¿Por qué tenia que pasarme a mi?*"

¿Cuál de los dos quisieras ser? Dos personas pueden vivir en mundos totalmente diferentes aún compartiendo la misma casa.

Revisemos la situación de dos individuos que actúan totalmente diferente al enfrentar

la misma situación o reto. Uno de ellos proviene de un hogar lleno de amor y de apoyo, donde se le aprecia, se le escucha y se le hace sentir importante, mientras que el otro proviene de un hogar donde se le trata mal, se le abusa física y mentalmente, se le hace sentir inferior y desdichado. Al analizar la situación de cada individuo, deja de ser sorpresa que ambos vean la vida de manera tan diferente.

Uno de ellos está en el cielo, el otro en el infierno y no porque ellos quieran estar ahí, tal vez estos dos personajes son niños o adolescentes enfrentando un problema similar en la escuela. Digo similar refiriéndome al problema en sí, pero totalmente diferente cuando se ve desde el punto de vista de cada uno de ellos; lo que para uno puede ser un problemita para el otro puede ser una catástrofe.

Uno de ellos tendrá más recursos para vencer el reto que el otro, no porque sea mejor individuo, sino porque cada uno proviene de diferente medio ambiente. Ellos ni siquiera pueden explicar por qué razón ven la situación de la manera que lo hacen, mucho menos pueden explicar por qué el otro tiene una manera tan distinta de manejar la situación. Todo proviene del medio ambiente de cada cual. Uno de ellos se desenvuelve en un medio ambiente positivo, el otro no.

Una vez que has sido condicionado por tu medio ambiente, todo lo que ocurre en este se vuelve natural o normal en tu vida, sea bueno o malo; desgraciadamente una minoría de personas logra escapar de un medio ambiente nocivo, muchas veces por la falta de información y temor a lo desconocido.

Tu medio ambiente dicta lo que es normal en tu vida y para ti, eso mismo tal vez no lo sea para otras personas y viceversa. Cambiar tu medio ambiente requiere sabiduría, valor, fuerza de voluntad y ganas de triunfar en la vida.

El poder de la información

Peor que estar en un medio ambiente nocivo, es no darse cuenta que existen opciones para salirse de este, o por lo menos de cambiar las partes negativas. No hay ninguna ley natural que diga que si estás en un ambiente nocivo se te obligue a quedarte en este. Desafortunadamente hay miles, tal vez millones de personas que no se han dado cuenta de esto o nunca han contemplado un cambio y se quedan permanentemente en situaciones malas, no porque no puedan cambiar su vida sino, porque no saben que pueden.

Esto no quiere decir que sea algo fácil de lograr, pero sí puede lograrse. Este libro te ayudará por lo menos a abrir tu mente a la posibilidad de un mejor futuro, un mejor medio ambiente y una mejor vida. La información que se encuentra en estas páginas puede ser una herramienta muy poderosa para quienes esperan y desean más de la

vida.

El circulo social donde te encuentras juega un papel muy importante en tu vida y marca la dirección que tomará, pues lo que hay a tu alrededor siempre tendrá influencia sobre tu persona y tus acciones. Por esta razón debes poner mucha atención a tu medio ambiente; aunque hay cosas de este que no puedes controlar, hay otras que sí.

Asegúrate que las partes de tu medio ambiente que sí puedes cambiar o influenciar se vuelvan lo más positivas en tu vida, te impulsen a dar lo mejor de ti y a superarte como persona. Es tu responsabilidad.

Tu medio ambiente incluye amigos, cultura, familia, trabajo, recreación, lugares que frecuentas, ciudad, pueblo, barrio o colonia donde vives, escuela a la que asistes, iglesia, religión, clubs, etc. Algo que siempre debes tener en mente es que el circulo en que te desarrolles siempre influenciará tus acciones, seas quien seas, lo creas o no.

Lo que te contamina

Si estás rodeado de amigos que son ladrones, tarde o temprano ser ladrón te parecerá normal, no significa que tú serás un ladrón, pero las probabilidades aumentan enormemente. Similarmente si te rodeas de gente profesional, actores, maestros, doctores, deportistas, millonarios etc. tendrás grandes posibilidades de adoptar sus hábitos y posiblemente hasta sus gustos ¿Por qué crees que una gran cantidad de personas terminan teniendo la misma profesión que sus padres o amistades? Porque es lo que su medio ambiente fomenta.

Tu medio ambiente siempre tiene influencia sobre ti, si tu papá o mamá eran o son abogados y tú los admiras y respetas es probable que querrás seguir sus pasos, si tienes una mala relación con ellos quizás no querrás ser abogado, harás lo posible por tener una profesión diferente. Tal vez hubieras sido muy buen abogado pero tu medio ambiente te influenció a no serlo. Si te rodeas de amistades que en vez de hacer ejercicio consumen drogas y toman alcohol y no te sales de ese círculo a tiempo, tarde o temprano terminarás haciendo lo mismo. Quizás tomará un mes, un año o cinco años, pero lo harás si no te alejas a tiempo. Si te rodeas de gente que valora su salud y hace ejercicio, te influenciarán a hacer lo mismo.

Sólo tú decides qué dirección quieres tomar en tu vida; la mejor manera es escogiendo amistades y círculos que te guíen en la dirección que quieres, de lo contrario terminarás tomando la dirección que tu medio ambiente actual fomente, y no siempre es tu mejor opción. Recuerda que la gente con la que pasas o compartes

gran parte de tu tiempo tiene gran influencia sobre ti.

La mayoría de los seres humanos -cuando somos puestos en situaciones estresantes, deplorables, inhumanas o violentas- tarde o temprano somos influenciados por la situación y podemos vernos involucrados en acciones que generalmente no nos involucraríamos. Esto puede ocurrir a cualquiera, aunque sea una buena persona.

Este fenómeno puede apreciarse en las guerras, prisiones, etc. Un caso ocurrió en la guerra de Irak cuando se cuestionó a soldados americanos por maltratar y abusar física y mentalmente de prisioneros iraquíes en la cárcel de Abu Ghraib. Muchos de estos soldados que se comportaron como salvajes, son personas que si hubiesen estado en sus casas y en su país, con su familia, o dentro de un salón de clase o en su empleo normal, hubieran jurado que nunca llegarían a comportarse de esa manera, ni abusarían de otro ser humano como lo hicieron, y les puedo asegurar que en el momento que lo dijeran podrían estar siendo cien por ciento honestos, pero la situación cambia a las personas, por lo menos temporalmente.

Estos soldados estuvieron en situaciones violentas e inhumanas por tanto tiempo, que hasta los más buenos tuvieron momentos en los que se involucraron en situaciones y acciones que tal vez estaban totalmente en contra de sus valores y tuvieron que pagar las consecuencias.

Uno de los estudios más famosos sobre este fenómeno fue el *Experimento de la prisión de Stanford* por Philip Zimbardo que se llevó a cabo en la Universidad de Stanford en Estados Unidos en 1971. Estudio que tomó a estudiantes voluntarios para que actuaran unos como guardias y otros como prisioneros en una cárcel ficticia. Cuando los estudiantes aceptaron participar nadie sabía que rol tendría, guardia o prisionero.

El experimento duraría dos semanas pero tuvo que ser interrumpido y cancelado al sexto día debido a la dureza e inhumanidad de la situación. Muchos estudiantes tranquilos y buenos se habían convertido en brutales y sádicos guardias, y muchos de los presos se quebraron emocionalmente. Esto ocurrió en una cárcel ficticia dentro de una Universidad y tomó sólo seis días para que todo se saliera de control y que los estudiantes fueran influenciados por el medio ambiente de la prisión.

No subestimes la fuerza y el poder de influencia que tiene tu medio ambiente. Todo lo que ocurre a tu alrededor puede afectar tu vida comportamiento, igual que esa cárcel ficticia perturbó a los estudiantes, con la diferencia que cuando estés en una mala situación tu serás quien tendrá que interrumpir el patrón para no terminar haciendo cosas que no deseas, o dejar de hacer las que sí quieres.

Difícilmente alguien llegará, como en el experimento, y te dirá: *"Esto se salió de control mejor hay que interrumpir la situación"*, lo tienes que hacer tu mismo,

alejarte de los aspectos nocivos del medio ambiente y si no lo haces pagarás las consecuencias, ya sea llevando una vida infeliz, de arrepentimiento y sin propósito, o tal vez una vida mediocre o llena de dolor y ¿para qué gastar tu vida de esa manera? Sólo se vive una vez.

Tu crecimiento y éxito en la vida pueden compararse con un árbol. Te pregunto: *"¿Cuál consideras como mejor crecimiento de un árbol?"*

a) El que crece en un lugar seco donde llueve poco, le faltan nutrimentos a la tierra, y por lo tanto su crecimiento será lento y difícil.

b) El que crece donde llueve seguido pero a la vez hay un ambiente tóxico, basura, gente que no cuida la naturaleza etc. y por lo tanto sus frutos no serán puros, estarán contaminados.

c) El que crece donde llueve seguido, en un campo verde, donde hay muchos otros árboles fuertes y las personas se preocupan por la naturaleza.

No requiere mucho pensar para saber cuál es el mejor medio ambiente para que un árbol crezca saludable. Lo mismo ocurre con el ser humano en un medio ambiente tóxico, falto de nutrición emocional e intelectual; lo refleja en su vida. La ventaja que tenemos como humanos es que a diferencia de un árbol, que no puede cambiar de medio ambiente por sí mismo, los humanos sí podemos.

Así como puedes estar en un medio ambiente nocivo también puedes buscar un medio ambiente positivo que te impulse hacia una vida buena y satisfactoria, pero es decisión y obligación de cada persona hacer algo para salir adelante, buscar la manera de cambiar o mejorar su medio ambiente.

Tu medio ambiente influenciará tu vida en todos sus aspectos: Lo que comerás, cuánto comerás, qué ropa usarás, los valores que tendrás, las metas que te trazarás, los objetivos que alcanzarás, la forma en que vivirás, los bienes materiales que poseerás, la forma en que gastarás tu dinero, si te casarás, con quién te casarás, tus ingresos, si tendrás o no hijos y cómo los tratarás, quiénes serán tus amigos, como tratarás a tus amistades, qué educación espiritual, emocional e intelectual obtendrás, si tendrás éxito, fracaso, adicciones, salud, felicidad ó depresión, si padecerás obesidad, si vivirás en la pobreza, si tendrás riquezas, etc.

En resumidas cuentas tu medio ambiente influenciará los aspectos más

importantes de tu vida y lo que esta significa para ti. La manera como vives tu existencia y a dónde llegarás en tu vida.

¿Te das cuenta por qué es un tema tan importante? Por esto debes saber con detalle qué quieres de la vida para decidir si te encuentras en el ambiente correcto o si estás en lugar equivocado de acuerdo a tus sueños y metas.

Si trabajas para una compañía de la cual te gustaría llegar a ser gerente o vicepresidente algún día, pero te das cuenta con el tiempo que en esta empresa no valoran los esfuerzos personales de los trabajadores y no te permiten crecer, tendrás que cambiarte de medio ambiente si en realidad quieres crecer de la manera que deseas, ya que esta no es la compañía correcta para lograr tus metas. Tendrás que buscar una empresa donde valoren tus esfuerzos y apoyen tu crecimiento. Lo importante es que al darte cuenta que esta compañía no te dará lo que deseas, reconozcas que es tu obligación buscar la correcta.

Tienes que estar en un medio ambiente que te de la oportunidad de entrenar y aprender lo que quieres y necesitas en la vida para triunfar, si en este momento tu medio ambiente no promueve esto, es hora de tomar decisiones y salir en busca de lo que quieres. Estas decisiones hay que tomarlas lo más pronto posible. La gente que llega a la cima del éxito no llega por accidente, ellos buscan ese éxito hasta que lo encuentran.

El medio ambiente es algo en lo que personalmente pongo mucho énfasis porque es una parte elemental del éxito, muchos motivadores, oradores, couches y libros hablan poco sobre el tema, o lo hacen muy ligeramente y no enfatizan la importancia de este, lo hacen ver como un aspecto fácil de controlar y cambiar a nuestro gusto y no siempre lo es.

De qué sirve que alguien te motive o te diga cómo planear tus metas, si no te hace ver que si quieres salir adelante y te encuentras rodeado de amistades o familiares o circunstancias que no te motivan ni te empujan en la dirección correcta, tus probabilidades de fracasar aumentan grandemente.

Si quieres perder peso, pero tu cónyuge tiene obesidad y se la pasa trayendo comida chatarra o cocinando comidas altas en grasa, requerirás más esfuerzo y disciplina para alcanzar tu meta que si estuvieras con alguien que te apoya. Si tu meta es tener tu propio negocio y estás rodeado de gente que no cree en eso, o tu pareja viene de una familia donde todos han tenido que trabajar para otra gente y por lo tanto tu idea le parece descabellada, te será más difícil tener un negocio exitoso que si tu pareja pensara igual que tú. Tu medio ambiente puede hacer que tus metas se vuelvan fáciles o difíciles de conseguir. El medio ambiente es responsable por el éxito o fracaso de millones de personas con sueños y metas.

Impulsando o limitando el potencial de tus sueños y anhelos

La mayoría de los seres humanos soñamos con tener mucho dinero, abrir nuestro propio negocio, trabajar para una gran empresa, ser cantantes, actores, presidentes, gente reconocida etc. pero no todos nuestros sueños nos motivan lo suficiente como para convertirlos en metas, esto sucede en muchas ocasiones porque nuestro medio ambiente no nos permite pensar que lo que soñamos puede hacerse realidad, otras veces porque los sueños y metas que pensamos o vemos como más factibles atrapan nuestros esfuerzos y atención. La única razón por la cual debes dejar una meta o un sueño de lado, debe ser porque no es importante para ti, pero no porque tengas miedo a tratar o porque pienses que sea imposible para ti.

No dejes que tu medio ambiente te obligue a dejar tus sueños, cambia tu medio ambiente para poder alcanzar tus sueños y metas. Lo primero es saber qué queremos realmente en la vida y eso es diferente en cada individuo. Tal vez tu medio ambiente o parte del mismo te privan de llevar la vida espiritual, moral, financiera o liberal que deseas, así como del estilo de vida que te gustaría llevar.

Tienes que decidir qué tan importante es o que significa para ti llevar ese estilo de vida o adquirir tus metas o cumplir tus sueños y qué o quién te impide lograr tus propósitos (incluyéndote a ti mismo). Después, seguir los pasos correctos para arreglar la situación. Tomar decisiones es una parte fundamental del ser humano, aunque no siempre sea muy divertido hacerlo.

Planear y analizar todo en tu mente es la primer parte, la fácil. Implementar el plan, tus ideas y hacer todo realidad es la otra parte, y para lograrlo tienes que estar listo mental y emocionalmente.

Si tus metas son: tener una casa y un negocio, tener mucho dinero o un par de buenos automóviles y poder pagar los estudios de tus hijos, o ser presidente etc. y tu medio ambiente te lo permite, perfecto, estás en la gloria, pero si tu medio ambiente no agiliza la adquisición de tus metas y la materialización de tus sueños entonces tienes que preguntarte qué tan importantes son esos sueños que tienes. Si decides que son muy importantes para ti y tu medio ambiente no conduce hacia el logro de esas metas, tendrás que cambiar de medio ambiente, de circulo social, de personas con quienes haces amistad, de lugares que frecuentas etc. ya que ese medio ambiente no te impulsa a ser presidente o actor o millonario, o a perder peso o a tener el negocio que deseas.

Sólo tú puedes decidir si tu medio ambiente está en línea con tus metas, qué tan importantes son esas metas para ti y si tendrás que cambiar algo para alcanzarlas, o cambiar tus metas para que se ajusten a tu medio ambiente.

Para tomar una buena decisión al respecto, evalúa los aspectos de tu medio

ambiente que afectan directa o indirectamente, tu vida, tu persona, tus metas, tus acciones etc. Investiga si tu medio ambiente te ayuda a ser mejor persona y vivir la vida como deseas, o si te aleja de tus propósitos.

Cambiando las condiciones

Haz una guía que te ayude a analizar tu medio ambiente. Te ayudará a averiguar si lo que tú quieres de la vida es alcanzable desde del punto donde te encuentras o si te tienes que cambiar de lugar. Una guía que te ayude a analizar y evaluar los aspectos de tu medio ambiente que sí te sirven, los que no te sirven, los que puedes cambiar, los que tienes que sobrellevar, las partes que tienes que tratar de arreglar y las que tendrás que dejar en el pasado.

Necesitas un plan que te ayude a estar en control de las partes de tu medio ambiente que puedes controlar o influenciar y que te ayude a sobrellevar las partes de tu medio ambiente que no puedes controlar.

Para hacer esto deberás tomar decisiones que afectarán tu vida y tu futuro, decisiones que no siempre serán fáciles de acatar.

Hay que reconocer lo delicado e importante que es este tema y que las decisiones tomadas pueden cambiar tu vida enormemente, porque tus decisiones juegan un papel importante en tu futuro y en la vida de quienes te rodean.

Sólo tú sabes qué es lo que deseas en tu vida y sólo tú puedes decidir qué hacer al respecto. Tu decisión debe de estar basada en el análisis de tu medio ambiente actual, todos sus componentes y elementos, la relación que estos tienen con tus metas y la vida que llevas en contraste con la vida que deseas llevar.

Arma el rompecabezas

Dentro de este análisis evaluarás tus amistades, tus metas, a tu pareja si la tienes, la manera en que llevas tu vida, las cosas que has adquirido con las que anhelas tener, tu empleo, tu educación, los valores importantes para ti en la vida, tu vida profesional o laboral y tu vida familiar. En otras palabras, las áreas más importantes que existen dentro de tu medio ambiente.

Será como estar en una mesa con un rompecabezas y analizar las partes que quedan bien juntas y las que no. Cada pieza juega un papel clave para dar forma a algo más grande.

El fin de armar este rompecabezas es tener una idea de cuál sería el medio ambiente ideal para ti, con todos sus aspectos acomodados de la mejor manera para que te ayuden a vivir sintiéndote satisfecho, útil, feliz, y que te permita alcanzar todos tus propósitos como ser humano.

Una vez que tengas una idea de lo que necesitas en tu medio ambiente, es hora de comenzar a trazar el camino para acercarte a tu objetivo, buscando mentores, el empleo que deseas, información, la educación necesaria, las amistades correctas, arreglar o terminar relaciones dañadas, y -muy importante si tú estás buscando pareja- encontrar la persona correcta para ti.

Arma el rompecabezas de tu medio ambiente ideal, de la manera más favorable para ti, buscando que todas o la mayoría de las áreas importantes te impulsen a dar lo mejor de ti y recibir lo mejor del mundo y de la vida. En otras palabras que sientas y sepas que estás siendo impulsado por tu medio ambiente a obtener el mejor resultado posible de tu existencia en este planeta.

Analiza y pon atención a cada pieza para saber si es la acción correcta a tomar para complementar tus ideales, mejorar tu medio ambiente y eventualmente tu vida. Y aunque no hay tal cosa como la persona perfecta, ni una vida perfecta, siempre trata de mejorar tu situación y manera de vivir.

Si ya estás en un medio ambiente que te impulsa y te motiva a sentirte bien y vivir así, tienes un tesoro en tus manos; si no estás aún ahí, te invito a unirte a la búsqueda de ese tesoro tan personal en un sentido, pero tan importante para la humanidad ya que entre más personas lleguen a este tesoro, más grande será el bien que disfrutará la humanidad entera.

Prepárate, una vez que encuentres las partes nocivas de tu medio ambiente, tendrás que tomar decisiones importantes que requieren valor y convicción, ya que en ocasiones habrá que lidiar con situaciones dolorosas.

Qué pasa cuando tu hermano, tu mejor amigo, tu novio o cónyuge, o algo que te encanta hacer, te está influenciando a actuar contra tus creencias o contra tu moral, tal vez ya te diste cuenta que no quieres seguir viviendo de esa manera, o que son ellos quienes te detienen para llegar a tus sueños y cumplir tus metas. ¿Cómo tomas una decisión? ¿Cómo balanceas tus opciones?

Intelectualmente la solución es obvia, pero emocionalmente no lo es. Tendrás que pensar, meditar, orar, razonar; al final la decisión correcta te ayudará a crecer como persona, la decisión equivocada te confundirá y afectará tu vida negativamente.

Cómo tomar las decisiones correctas

Un error muy grande es no actuar de inmediato o no hacer nada cuando descubres dónde está la falla o qué parte de tu medio ambiente hay que cambiar, no esperes que todo cambie pronto y por si solo, tratando de evitar dolor en tu vida. Muchas veces al enfrentar una decisión dolorosa, surge el miedo de actuar y se forja la falsa esperanza de que las cosas mejorarán solas, que el tiempo arreglará todo, o simplemente se pospone enfrentar los problemas hasta que la situación explota.

Cuando te des cuenta que algo en tu medio ambiente te está afectando, analiza tus opciones e intenta arreglar la situación, ya sea con la familia, amigos, cónyuge, pareja, en el empleo, o cualquier otra área de tu vida. Haz tu mejor esfuerzo. Si después de intentar todo lo que está a tu alcance, es claro que las cosas no están en vía de solucionarse y no parece que vayan a mejorar, deberás tomar decisiones más drásticas; no te mientas a ti mismo manteniendo vivas falsas esperanzas en que tarde o temprano la situación cambiará, que la relación mejorará, que *"algún día me valorarán en mi empleo"*, que *"algún día bajaré de peso"*, que *"algún día comeré más saludablemente"*, o que *"algún día se presentará una oportunidad para tener éxito sin tener que buscarla*", etc.

Si haces esto, tú mismo estarás siendo parte de ese ciclo nocivo dentro de tu medio ambiente, estarás prolongando tus problemas y disminuyendo tus

probabilidades de triunfar como persona, de estar en una buena relación, de encontrar una profesión o empleo que sí te llene y te haga sentir útil y satisfecho. Sólo tú puedes decidir cuándo cambiar tu vida. Por cada día que pase sin que hagas nada para mejorar tu vida, perderás valioso tiempo que es imposible recuperar.

Tú tienes la obligación de tratar de arreglar cualquier mala situación en tu vida, laboral, sentimental, familiar, etc. pero si tus esfuerzos no dan fruto, también es tu obligación saber cuándo es hora de dejar atrás por completo esa situación y buscar nuevos horizontes. No te aferres a algo o alguien si dentro de ti sabes que ya no hay arreglo para la situación. Hay millones de personas que gastan su vida creando falsas esperanzas cuando en el fondo saben que están involucrados en situaciones o relaciones sin arreglo.

Si estás en una situación así, lucha contra tus miedos, prejuicios e inseguridades y deja atrás las partes dañinas de tu medio ambiente, mira hacia adelante sin dar marcha atrás. Quizás sea difícil comenzar, después te sentirás libre y satisfecho por haber tomado la decisión correcta. Este tipo de retos son parte del ser humano y te ayudan a crecer como persona, pero tienes que comprometerte a poner de tu parte todo lo que sea necesario para lograr lo que deseas y necesitas.

No te dejes manipular

Si sientes que no es lo correcto o que va contra tu persona, no hagas algo sólo porque te sientes obligado a hacerlo. Nunca te dejes chantajear ni manipular por nadie que te quiera forzar a hacer algo haciéndote sentir culpable. Si no te nace hacer algo de corazón no lo hagas. Hay gente que se aprovecha de la bondad y disponibilidad de otros para utilizarlos y manipularlos en beneficio propio. Gente como esta puede ser extremamente negativa para tu medio ambiente y absorben tu tiempo y energía volviéndose obstáculos que te impiden avanzar en tu camino hacia el éxito.

Es cierto que debes ayudar a tu prójimo, pero eso no quiere decir que siempre tengas que hacer o proveer lo que otros te pidan o necesitan. Aprende a decir NO cuando es necesario, sin sentirte culpable cuando tu criterio dicte que decir NO es la mejor decisión que puedes tomar en ese momento.

La excepción a la regla

Personalmente pienso que hay situaciones en las que no hay que darse por vencido aunque abunden los intentos fallidos, como en los casos de vida o muerte,

ayudar a alguien enfermo, o a quien busca dejar una adicción, o si tú mismo tienes una adicción o padeces una enfermedad, tienes que intentarlo cuantas veces sea necesario hasta lograr el objetivo.

Este tipo de casos son la excepción ya que sus consecuencias pueden hacer la diferencia entre la vida y la muerte de alguien, si te rindes y dejas de luchar o dejas de ayudar alguien que te necesita, las consecuencias pueden ser muy graves. En casos así debes brindar todo el apoyo que te sea posible, hasta donde te sea posible, sólo tú sabes cuáles son tus límites y cada persona es diferente. Personalmente trataría de dar todo de mí para ayudar o para vencer un reto de este tipo.

Removiendo los elementos tóxicos de tu medio ambiente y tu vida

Para hacer cambios importantes en tu vida tienes que estar decidido a dar lo mejor de ti, a ser una mejor persona cada día y a hacer todo lo que tengas que hacer para lograr tus propósitos éticamente.

Cambia cualquier mala acción y malos hábitos por buenos. No dejes que nadie contamine o sea una mala influencia en tu medio ambiente, ni tampoco afectes o dañes el medio ambiente de otras personas. Si al revisar tu propia situación y acciones te das cuenta que eres tú quien está privando a alguien más de lograr sus metas, o contaminas el medio ambiente de alguien más de alguna manera, haz lo correcto y necesario para dejar de ser una influencia negativa, procura ser una buena influencia para los demás si quieres que otras personas sean una buena influencia para ti. Se una persona con integridad y siempre da lo mejor de ti, esto te ayudará a atraer oportunidades así como gente íntegra y positiva hacia ti; te ayudará a mejorar tu vida y la de quienes te rodean.

Deja un lado todos los malos ejemplos que puedas haber visto y seguido durante tu vida. Lo lograrás poco a poco y tu vida comenzará a dar un cambio positivo.

Toda cosa que valga la pena tener, requerirá sacrificios, disciplina y control personal; todo esto se adquiere poco a poco, siempre esforzándote en dar lo mejor de ti hasta que se vuelva un hábito.

Haciendo esto removerás uno a uno todos los elementos tóxicos de tu medio ambiente y de tu vida; tendrás la oportunidad de reemplazarlos con cosas buenas, de esta manera aumentarán tus posibilidades de tener éxito en la vida.

Tus buenas decisiones y acciones traerán cosas buenas y prosperidad, al igual

que tus malas decisiones acompañadas de malas acciones traerán frutos podridos, negatividad y desdicha.

Si creciste en un medio ambiente malo y estás consciente de ello, haz tu mayor esfuerzo para corregir los malos hábitos que aprendiste, no permitas que tu vida sea guiada por malas enseñanzas. Aunque nadie pudimos tener control sobre lo que aprendimos de niños, hayan sido cosas malas o buenas, ni sobre la influencia que otros tuvieron en nuestro medio ambiente, hoy como jóvenes o adultos sí tenemos control sobre las enseñanzas que ponemos en práctica, las buenas o las malas.

Si no haces un esfuerzo por cambiar tus malos hábitos afectarás tu vida, a tu familia, a otras personas que crucen por tu camino, a la sociedad –e indirectamente- a futuras generaciones. Y desde ahora lo estarás haciendo conscientemente. Si no tuviste la dicha de recibir buenas enseñanzas, búscalas, nunca es tarde para aprender y cambiar tu vida.

Estar en un medio ambiente malo o nocivo que no te deja avanzar hacia donde quieres, deja de ser -en el preciso momento que te das cuenta que te afecta- una excusa válida para dejar de alcanzar tus metas o vivir tu vida como debes. Cuando estás consciente de estar haciendo algo mal y no lo corriges, estás actuando irresponsablemente.

Si estás en un medio ambiente malo, nocivo, que te hace infeliz o fomenta la mediocridad en tu vida y nunca habías analizado ese factor antes, no es tu culpa, porque tal vez no sabías que te estaba afectando tanto, o ni siquiera habías considerado la posibilidad de salir de ese circulo nocivo. Pero después de leer este libro, ya sabes que tienes opciones y que es tu responsabilidad hacer algo para estar en el medio ambiente correcto para ti.

En el preciso momento que te das cuenta de estar en el lugar equivocado tienes que buscar una manera de ir al lugar correcto. Si sabes que tu medio ambiente te está afectando, comienza a planear algo para lograr arreglarlo o salirte de él. Inicia a darle un cambio a tu vida, siguiendo lo bueno y haciendo a un lado lo malo. Si no lo haces, sabes que tendrás que vivir con las consecuencias de tus acciones o de tu falta de acción en ciertos casos.

Si necesitas ejemplos de buenos hábitos busca mentores que te ofrezcan buenas enseñanzas. Al cambiar o mejorar tus hábitos lidiarás con más sabiduría contra los retos de la vida.

Si por alguna razón se te dificulta rodearte de buenos mentores que te den ese ejemplo que necesitas, recuerda que durante la historia de la humanidad han vivido personas con la más alta calidad humana e integridad y -aunque muchos de ellos ya no vivan ahora- sus vidas han sido escritas y grabadas para que sus ejemplos, enseñanzas, logros y actos de piedad, estén disponibles para todos.

Un mentor no necesariamente tiene que estar físicamente contigo. Puedes aprender sobre ellos en libros y audios, lo más importante es que puedes seguir sus enseñanzas y dejar que estas influencien positivamente tu vida. No tienes excusas válidas para actuar mal en la vida, ni para dejar de vivir tu vida al máximo. Una vez que sabes que tienes opciones para mejorar tu situación, la responsabilidad de elegir el camino correcto queda en ti.

Hay miles de ejemplos de personas que desafiaron todo en su medio ambiente para llegar hasta donde quisieron, y lo lograron. Personas que han salido de la pobreza para llegar a tener grandes fortunas, individuos que han vencido enfermedades, saliéndose de ambientes que los empujaban a llevar malos estilos de vida que hubieran terminado con sus vidas. Gente que a través de sus acciones ha puesto ejemplos de integridad y gran calidad humana al mundo entero. Cuando te encuentres en una situación difícil recuerda que siempre hay una manera de salir victorioso y es tu trabajo averiguar cómo.

¿Cuánta gente obesa ha logrado perder treinta o cuarenta kilos alejándose de ambientes que fomentaban la mala alimentación y la falta de ejercicio? ¡Cientos de miles! Otros se rinden y hasta llegan a perder su vida a causa de la obesidad, la falta de ejercicio y los malos hábitos alimenticios.

Hay casos innumerables de gente que ha luchado contra situaciones difíciles para triunfar. Estos triunfos pueden ir desde perder unos kilos hasta ayudar a miles de personas a perder peso, o aprender a disciplinarse y conseguir sus metas propias hasta enseñar a otros y darles el aliento necesario para que ellos logren sus metas también, o de forjar su carácter para llevar una vida íntegra hasta influenciar a otros a vivir sus vidas ejemplarmente.

Toda persona ejemplar es importante para la humanidad, desde la más humilde y pobre pero con mucha calidad humana, hasta los grandes inventores que con sus creaciones han cambiado la historia de la humanidad. La trascendencia de todas estas personas es que -ya sea que aprendan a ser mejores humanos solamente por llevar una mejor vida o lleguen a influenciar a muchos otros a ser mejores- similarmente están ayudando a la humanidad a ser mejor y eso es algo que no tiene precio.

Entre más individuos se comprometan a dar lo mejor de sí, mejor será el medio ambiente de todos los humanos, mejor será la vida en este planeta. Hay mucha gente que vive su vida muy responsable y ejemplarmente, busca y aprende de todos ellos lo más que puedas y ten en mente que tú también puedes ser una de esas personas. Entre más te rodees de buenos ejemplos, mejor será tu medio ambiente y tu vida; así como más grandes serán tus posibilidades de lograr lo que te propongas en la vida.

Si quieres más de la vida y tu medio ambiente no te deja avanzar, no te conformes,

haz los cambios necesarios, busca los medios correctos y vive tu vida al máximo. Se una de esas persona ejemplares que son una buena influencia para el medio ambiente de todos. Sólo tú puedes tomar la decisión. Nadie lo puede hacer por ti.

Recuerda, busca mentores que te ayuden a ser mejor persona a través de sus sabias enseñanzas y ejemplos. Estas enseñanzas te ayudarán a disfrutar al máximo de la vida y a enfrentar con sabiduría los retos y las partes de la misma que no están bajo tu control.

Hay cosas y circunstancias que no puedes cambiar ni controlar a tu voluntad, como quiénes son tus padres, las ideas que ellos tienen de la vida, las enfermedades terminales que afectan a muchas personas, las injusticias que se ven en el mundo, los malos y equivocados actos de la gente, los problemas que llegan inesperadamente, accidentes, tragedias y otras más de esa índole que simplemente hay que aprender a sobrellevar ya que ejercemos sobre estas poco o nulo control y la mejor manera de resistir estas situaciones es asegurando que, las partes de tu medio ambiente que sí puedes controlar o influenciar, te fortalezcan, te den aliento y motivación para seguir adelante con tu vida, aunque enfrentes situaciones difíciles en tu camino.

Algo clave que debes aprender y practicar aunque no sea fácil, es: No enfocar tu energía ni atención en lo que esté fuera de tu control, sino en aquello que sí puedas controlar o modificar. Si no haces esto, te quedarás estancado en el problema y no llegarás a una solución positiva. De antemano te digo que hacerlo tomará práctica, convicción y mucha fuerza de voluntad, ya que por naturaleza hacemos lo contrario, nos enfocamos en lo que no podemos controlar. Es elemental que en este tipo de situaciones o retos te rodees de gente y ejemplos positivos, buenos y llenos de sabiduría, y que tu medio ambiente sea lo más alentador posible. Como dije antes, esto es lo único que te dará la energía y sabiduría para enfrentar los retos y situaciones que ponga la vida en tu camino.

En algunas situaciones, muchas veces la única solución será alejarte del problema mentalmente, aunque esto no siempre sea fácil.

Para ayudar a otros ayúdate a ti primero

Muchas personas dañan su medio ambiente queriendo arreglar el de otros, esto no funciona.

Cuando uno viaja en avión recibe instrucciones a seguir en caso de accidente y una de estas es la de colocarse una mascarilla de oxígeno para poder respirar si la presión de la cabina cambia y no permite respirar. Como parte de las instrucciones, la azafata enfatiza que en caso de accidente o situación que te fuerce a usar la

mascarilla, primero coloques la propia antes de tratar de ayudar a otra persona, no importa quién sea. Y aunque para muchos esto suene un tanto egoísta tiene mucha lógica, ya que si tú no puedes respirar, y no tienes oxígeno, la ayuda que puedas brindar a alguien más será muy poca, considera que si te desmayas por falta de oxígeno será imposible que ayudes a los demás.

En otras palabras, ponerte la mascarilla de oxígeno antes de ayudar a otros es tu responsabilidad para con todos, ya que si tú estás bien, tus esfuerzos podrán ayudar a más personas y de mejor manera, pero si caes desmayado por falta de oxígeno no sólo caes tú, sino caen todas las personas a quienes podrías haber ayudado; aunque tus intenciones de ayudar a otros antes de ti sean buenas, las consecuencias no lo serán.

Nota que utilizo la frase "*ayúdate primero*" pero una vez que te ayudes o que estés lo suficientemente bien para ayudar a otros, es tu responsabilidad hacerlo, aunque sólo puedas ayudar a una sola persona. Es tu responsabilidad ayudar a los que te necesiten hasta donde te sea posible.

Por favor no mal interpretes, ni confundas la frase "*ayúdate primero*" con "*ayúdate sólo a ti mismo*". La primera representa un acto de responsabilidad, la segunda un acto de egoísmo.

Si una cuarta parte de la población del mundo se comprometiera a ayudarse a sí mismo y después ayudar a una persona más y enseñarle a hacer lo mismo, habríamos ayudado a la mayoría de la población del mundo.

Es lo mismo con tu vida, tu salud, tu medio ambiente etc., olvidarte de ti completamente para ayudar a otros raramente funciona de la manera deseada, ya que si tú no estás bien es difícil que ayudes a otros. *Ayúdate primero y después ayuda a toda persona que puedas*. Cuando digo que te ayudes primero esto puede ser espiritual, emocional, intelectual o profesionalmente, el punto es que si quieres ayudar a otros a ser mejores en cierta área, primero tienes que aprender a ser mejor tú en la misma.

En el matrimonio muchas parejas permanecen casadas aunque ya no se amen y hasta casi se odien; se quedan juntos por sus hijos creyendo que el simple hecho de hacerlo será una buena influencia en su vida. Aunque tengan la mejor intención del mundo, la mayor parte del tiempo no funciona como quisieran y obtienen un resultado opuesto al que desean.

Cuando los padres ya no se aman y se fuerzan a estar juntos, hacen más daño

que bien a sus seres queridos y al medio ambiente familiar. Sus hijos aprenden a ver la falta de amor entre padres, el mal trato que se dan uno a otro, la frialdad y hostilidad en el hogar y así crecen pensando que esto es lo normal cuando no lo es. Es preferible que los padres se separen y que cuando convivan, los hijos los vean hacerlo como personas civilizadas en una relación neutral aunque ya no sea de pareja. Es mejor esto a que los vean juntos pero siempre peleando y tratándose mal. Cuando éste es el ejemplo que los niños ven en sus casas, es muy probable que imiten la relación de sus padres al ser adultos, llevando vidas faltas de amor, de cariño y hasta llenas de maltrato; lo aprendieron de sus padres y será normal para ellos.

Se muy analítico cuando tomes decisiones como estas, ya que ocurre muy seguido en la vida real, y lo único que se consigue es que los padres vivan infelices al lado de quien ya no aman y negándose a si mismos la oportunidad de rehacer sus vidas, ya sea solos o con alguien que sí los ame, y de paso dañan la vida de sus hijos al crearles y mostrarles ideas equivocadas de lo que la vida de casado debe de ser.

Una decisión como esta afecta la vida de muchas personas y puede volverse una cadena que dura generaciones. Se más responsable con tu vida y las decisiones que tomes en ella, especialmente cuando pueden afectar a personas inocentes, en este caso tus propios hijos que no tienen la culpa que tu vida de pareja fracase por no saber convivir en una relación sana.

Cuando hay hijos de por medio, si la relación de pareja ya no tiene salvación lo mejor es separarse, estando de acuerdo mutuamente y comprometiéndose a dar lo mejor de cada uno para asegurar el bienestar de los hijos. Actuar con sabiduría y sin rencores al separarse es mejor que vivir juntos sin amarse y tratándose mal o separarse de una manera destructiva.

Todos hemos escuchado sobre horribles casos de divorcio que parecen sacados de telenovelas. Muchos lo han vivido en carne propia y el daño que un divorcio destructivo puede ocasionar en cualquier persona, especialmente en un niño, tiene consecuencias por el resto de sus vidas; en muchos casos los complejos y traumas creados por un divorcio no se superan nunca. El mayor daño se ocasiona cuando los padres carecen de estabilidad emocional. Si le quieres dar lo mejor de ti a tus hijos primero tienes que estar bien tú. Si quieres que tus hijos crezcan sanos y en un buen medio ambiente, tu propio medio ambiente tiene que estar bien. Recuerda que no puedes dar lo que no tienes, sólo lo que tienes.

Si tienes un medio ambiente lleno de negatividad, eso es lo que les darás aunque no lo desees. La principal influencia del medio ambiente de una familia son los padres, y la principal influencia del medio ambiente de los padres es la pareja (no contando experiencias de la niñez).

Todo problema entre la pareja afecta a toda la familia. Con esto quiero ilustrar

la importancia de estar bien con la pareja para disfrutar de un medio ambiente sano. En otras palabras si quieres darle un buen ejemplo y ofrecer un buen medio ambiente a tus hijos, primero tiene que estar bien tu matrimonio o tu vida de pareja, de lo contrario será muy difícil que les ofrezcas una vida emocional sana.

Recuerda que tu pareja es tu media naranja y si la mitad de la naranja está enferma, mala, o se hecha a perder, la otra mitad es afectada automáticamente.

Aclaro, con esto no quiero decir que todo matrimonio con retos o problemas se deba terminar, hay parejas que sí se aman pero no saben tratarse y eso es muy diferente. En este caso la pareja deberá buscar ayuda y consejería para arreglar sus diferencias y mejorar el ambiente familiar.

El gran poder de influencia de tu pareja

En tu vida adulta la mayor influencia de tu medio ambiente está en manos de tu pareja y viceversa. Tu medio ambiente puede ser afectado positiva o negativamente dependiendo de la naturaleza de tus interacciones. Entre más fuerte es la relación más fuerte la influencia, comenzando desde una amistad amorosa sin exclusividad, que tiene influencia limitada, hasta un matrimonio donde la más mínima acción de tu pareja puede tener efectos en tu vida.

Si disfrutas de una buena relación es grandioso y aunque habrá retos por enfrentar, una buena relación tendrá más probabilidades de tener éxito, pero si la relación es mala, hasta el más mínimo problema puede ser devastador para el medio ambiente familiar. Si el problema son malas amistades, puedes cambiar las amistades que te están afectando, o disminuir la frecuencia con la que convives con dichas amistades. Pero cuando es una relación sentimental, como tu pareja, tu prometido, tu cónyuge, etc. es más difícil hacer a un lado a la persona ya que los unen la intimidad y lazos sentimentales, entre otros fuertes factores.

Ante pequeños problemas o retos lo lógico es llegar a un acuerdo y poner todo de tu parte para arreglar el conflicto, pero cuando se trata de una meta o un sueño que definirá tu vida, o de algo que impactará tu futuro fuertemente o es muy importante para ti y estás con alguien que te impide avanzar, o no está dispuesto(a) a ayudarte con tu meta… ¿Qué haces entonces?

Una situación así crea sentimientos y pensamientos encontrados que vuelven todo más difícil y confuso.

Si todas tus acciones y las de tu pareja se originaran en el amor, la fe, la bondad, y la comprensión, podrías encontrar una solución satisfactoria o por lo menos justa; pero en realidad un porcentaje muy pequeño de personas están comprometidas y dispuestas a guiar sus vidas y sus acciones basadas en la fe, el amor y la ética día a día. Desgraciadamente la mayoría de los seres humanos no está preparada para dar lo mejor de sí cotidianamente y es de aquí que parten nuestras malas acciones y decisiones. Acciones basadas en el enojo, el egoísmo, el miedo y el dolor.

Cuando en una relación de pareja tomas decisiones basadas en emociones y sentimientos negativos, los efectos en tu vida y medio ambiente no serán positivos. En situaciones así es difícil tomar decisiones correctas ya que hay sentimientos y pensamientos encontrados que nublan la mente. Llegar a una decisión justa y sabia requerirá mucho valor y fuerza.

Eligiendo a tu pareja ideal

Una mala relación es una de las cosas más nocivas que existen para la vida y el bienestar de una persona. Sostener una mala relación amorosa es destructivo para cualquier persona. Tu pareja y todos sus hábitos y creencias juegan un papel muy importante en tu vida. Desde el momento en que decides estar con alguien, aceptas que esa persona tendrá influencia sobre ti, y así es, aunque no lo hagas conscientemente. Tu manera de ver la vida influenciará a esa persona y su manera de ver la vida te influenciará a ti.

Cuando tienes pareja hay una conexión fuerte ya que compartes una gran parte de tu vida, tu ser, y tu energía con esa persona, lo cual es hermoso y positivo si la pareja utiliza la fuerza de esa conexión para cosas que ayuden crecer a los dos y tal vez para tener hijos y formar una familia de la manera correcta. ¿Pero qué pasa en miles y miles de casos cuando comienzan a aparecer problemas por no estar ambos bien alineados emocional y mentalmente?

La pareja comenzará a dañarse mutuamente, maltratando a su contra parte, quitándole su libertad, impidiendo su crecimiento, no dejándole avanzar profesional o espiritualmente, abusando física, mental, sentimental o verbalmente etc. y lo más nocivo de una situación así, es que la gran influencia del uno sobre el otro en todo aquello que hagan suele tener un efecto sumamente destructivo, tanto que hay quienes terminan haciendo cosas que lamentan toda la vida, desde perder a esa persona que tanto amaron algún día, o perder a sus hijos y su familia entera, hasta quitarse la vida o quitársela a alguien más y terminar en la cárcel etc.

Todo esto se puede evitar o por lo menos disminuir su frecuencia cuando eliges a tu pareja correctamente y te comprometes a prepararte y aprender a ser una persona sabia y bien enfocada espiritual y mentalmente. Si tú te comprometes a hacer tu parte debes de buscar a alguien que te apoye y que se comprometa a hacer lo mismo para que triunfe la relación. Esa relación se convertirá en gran parte de tu medio ambiente y debes de hacer todo lo posible para que sea positiva y buena.

Antes de comenzar una relación amorosa, especialmente antes de que pienses en casarte con alguien, es muy importante analizar la manera de ser y de ver la vida de la persona que te atrae o te gusta para que sea tu pareja; asegúrate que tengan

intereses similares en la vida, y que es alguien que te complementará y te impulsará a ser mejor persona. Hacer esto con disciplina y madurez puede librarte de una vida de sufrimiento, llena de problemas y sin amor.

Desgraciadamente mucha gente se deja llevar sólo por razones superficiales como el físico, el dinero etc. y menosprecia por completo la importancia de otras cualidades más duraderas. No quiero decir que lo físico y financiero no importen, claro que importan pero no debes basar una relación solamente en aspectos como esos. Tiene que haber un balance entre cualidades físicas, emocionales, mentales, financieras, espirituales, profesionales, paternales, o maternales, etc. Tú decides cuáles son las que te importan más, pero no te guíes por las cualidades superficiales solamente.

Con un poco de disciplina y práctica es más fácil prevenir malas situaciones que después tratar de corregirlas. Recuerda que la persona que elijas como pareja influenciará todo aspecto de tu vida, toma eso en cuenta antes de comenzar una relación, elige inteligentemente.

Una buena relación con tu pareja, esposo, esposa, etc. puede ser una de las experiencias más bonitas y satisfactorias que el ser humano puede vivir. Si tienes una buena relación se reflejará en tu vida, tendrás más energía y ganas para superar los problemas cotidianos de la vida, pero si tienes una relación mala o negativa experimentarás totalmente lo contrario y tu vida puede convertirse en un martirio. Esto es algo que podemos ver todos los días, en todas partes del mundo.

Hasta la pareja más amorosa tiene diferentes puntos de vista

Palabras que he leído o escuchado de motivadores y consejeros:

•*"Si te quieren te tienen que apoyar en tu meta";*

•*"Si estás haciendo una dieta invita a tu pareja, ayúdale a disciplinarse, invítale a hacer*

ejercicio contigo";

•*"Si quieres abrir un negocio invita a tu pareja a ser parte de tu negocio", etc.*

En teoría esto suena muy bien pero en la realidad no siempre es tan fácil de hacer. Si estás tratando de perder peso y hasta hoy tú no has tenido la habilidad de

disciplinarte para lograrlo, cómo vas a enseñarle o convencer a alguien más de hacerlo, cuando tal vez ni siquiera tiene las más mínimas intenciones de llevarlo a cabo. Cuando has pensado en rendirte o en romper tu dieta, o abandonar tu meta y tienes que esforzarte hasta prácticamente luchar contra ti mismo para mantenerte firme, y viene tu pareja, ese alguien que vive contigo y es tan importante en tu vida y te pone más tentaciones o obstáculos, tu meta se vuelve mucho más difícil de alcanzar.

Es absurdo pensar que cuando estás comenzando a formar tu hábito de disciplina, mismo que ha implicado todos tus esfuerzos físicos y mentales, tendrás la habilidad de contrarrestar a alguien que no tiene ganas de hacer ejercicio ni de cambiar su dieta y que es alguien que ocupa un puesto tan importante en tu vida, como tu esposo. Si esta persona está haciendo cosas que se interponen o te desvían del camino que quieres tomar, tus esfuerzos tendrán que ser más intensos; por eso mucha gente fracasa.

Tal vez poseas la fuerza para luchar contra tus propios impulsos o ganas de rendirte, pero cuando a esto se une una persona más, cuyas acciones operan en contra de las metas que tratas de lograr -aunque no lo haga intencionalmente- te dificultará más el alcance de tus propósitos. Esto es algo que no puede ser ignorado. ¿Qué puedes hacer?

Acciona de acuerdo a la importancia de tu meta

¿Qué situaciones requieren decisiones drásticas y cuáles no? Tus acciones dependen de la importancia de tu meta.

Si quieres perder unos cuantos kilos de peso sólo por verte mejor, es muy diferente a tener que bajar de peso porque tu vida esté en peligro a causa de problemas cardiacos, etc.

¿Cuál es la motivación?

Si tú estás tratando de perder un poco de peso para verte mejor y quieres convencer a tu pareja de hacer lo mismo o de cambiar su alimentación para que no te de tentación de comer cosas dañinas, tal vez lo lograrás o tal vez no.

Si se lo pides y decide hacerlo ¡qué bueno! de eso se trata una relación, de apoyarse. Pero si decide no hacer la dieta contigo no te lo debes de tomar personalmente. Tu pareja puede quererte con toda su alma pero si no tiene ganas de

cambiar su dieta, o de perder peso, o de hacer ejercicio, no lo hará porque no tiene una verdadera motivación y eso no quiere decir que no te quiera o que no te ame, simplemente lo que a ti te motiva, a tu pareja no le motiva. Tú decides qué hacer al respecto. No es una situación de vida o muerte y quizá puedas llegar a un acuerdo: *"Si me apoyas en mi dieta yo me comprometo a ayudarte en (algo que tu pareja quiera hacer), o en que tomaremos unas vacaciones, o te compraré una televisión más grande", etc.*

El punto de llegar a un acuerdo es *"si tú me ayudas a conseguir lo que yo quiero, yo te ayudo a conseguir lo que tú quieres"*. No siempre llegaremos a un acuerdo y es normal. No siempre estaremos dispuestos a hacer todo lo que nos piden. Si tu pareja no quiere hacer la dieta, tendrás que hacer lo mejor que puedas para lograr tu meta sin forzarle a cambiar su dieta y seguramente tu pareja tratará de apoyarte lo más que pueda sin cambiar su estilo de vida. Debes tener un plan de ejecución que incluya a tu pareja como posible obstáculo, o usar, digamos, su falta de ejercicio, como motivación para ti. Quizá tengan que comer separados, o llegar a un acuerdo que beneficie a ambos.

Una cosa es no apoyar tus cambios de hábitos y otra no apoyarte a ti

Si tú estás tratando de perder peso y de hacer ejercicio y quieres que tu pareja se una y te apoye porque tu salud y tu vida dependen de ello, ya que tu médico te diagnosticó una afección cardiaca, o diabetes o alta presión, lo más lógico es que tu pareja esté de acuerdo sin pensarlo, ya que se trata de tu vida.

Cuando en una situación así, tu pareja no esté dispuesta a apoyarte y ayudarte, entonces tal vez signifique que no te ame y será hora de que tomes decisiones drásticas como separarte. Si en un momento así no encuentras apoyo de su parte al 100%, tu pareja no es una buena influencia en tu medio ambiente.

Por difícil de creer que parezca, hay miles de personas pasando por situaciones así en las que terceras personas o partes de su medio ambiente definen su éxito o su fracaso, y toda la motivación del mundo no es suficiente. Cambiar las partes dañinas de tu medio ambiente, es algo que está dentro de tu control.

Hago estas comparaciones para ilustrar cuando es urgente y necesario hacer un cambio en tu medio ambiente. Dependiendo de la situación en que te encuentres tal vez ese cambio será pequeño o grande.

Hay partes de tu medio ambiente que tú no puedes controlar, como quién te trajo al mundo, o quiénes son tus hermanos o dónde naciste, pero hay otras que sí, como quiénes son tus amistades, o a dónde intentas llegar en la vida, o con quién andarás de novio(a) o te casarás.

Tú decides si una relación funciona para ti o la tienes que dejar aunque parezca una buena relación. Tú decides hasta dónde aguantar el abuso de alguien que te quiere o que ya no te quiere, estos aspectos de tu medio ambiente sí están bajo tu control aunque en ocasiones no lo parezca.

Hasta la mejor relación del mundo puede llegar a su final el día en que las metas de cada uno los guíen por caminos diferentes, esto algo que debemos aceptar por difícil que luzca. No será fácil, pero tu decisión debe basarse en comprensión, fe y amor para no dañarte a ti mismo ni a nadie más en la vida.

Aunque vivas una buena relación, si tus metas y pensamientos están en otra parte y tu relación no te permite seguir, esto se convertirá tarde o temprano en un problema, por eso debes saber qué quieres de la vida, y si llegase el día que una relación deja de funcionar para ti, lo mejor es tener la madurez de dejarla.

Son decisiones de suma importancia, que por naturaleza humana quisiéramos evitar tomar, ya que suelen ser dolorosas, pero en ocasiones no hay otra opción. Mucha gente se queda estancada sin poder saber qué decisión tomar, por temor a tomar la decisión incorrecta.

¿Cómo decides qué hacer si estás en una relación nociva, la cual sabes que tienes que dejar pero el temor a la soledad, o a destruir tu familia, te paraliza? ¿Cómo lograrlo si hay hijos de por medio, o si tu pareja se rehúsa a dejarte? ¿Cómo tomar una decisión cuando se trata de elegir entre tu pareja y tu sueño o tus metas?

Es muy fácil decir *"bueno, toma una decisión, esa persona te tiene que apoyar, o te tiene que entender y si no déjalo o déjala"*. Todo esto se dice fácil pero al momento de vivirlo no lo es, porque somos seres intelectuales pero también emocionales. Al final sólo tú puedes decidir cuál es la mejor opción y la más inteligente; la respuesta puede ser diferente para cada persona dependiendo de lo que cada quien quiere de la vida.

Puedes estar seguro que en ocasiones tendrás que dejar una relación por circunstancias ajenas a ti o para mejorar tu medio ambiente y seguir tus sueños. Si decides que debes tomar esta decisión -por dolorosa que sea- será lo mejor que puedes hacer. Quedarte en una relación destructiva nunca será la decisión correcta, no importa qué excusas tengas para hacerlo. Una relación destructiva acaba con la vida y la motivación de cualquier ser humano y debes evitar una relación así a toda costa ya que no hay cosa más dañina que una mala relación.

Estar en desacuerdo no significa "No te amo"

Por otro lado, aunque la unión de dos personas los debe volver un equipo, esto no significa que los integrantes del mismo pensarán igual en todo; cuando llegue el momento en que la manera de pensar tuya y la de tu pareja se diferencian en decisiones de alta importancia en la vida y futuro de ambos, será hora de analizar qué es el lo que está sobre la balanza, aunque estés en una buena relación.

Tener una persona que te apoya no significa que tiene que estar de acuerdo con todo lo que haces. Muchas veces el no estar de acuerdo con alguien o no querer apoyar o seguirle, no significa que no le quieras o que no te ame, simplemente significa que tienen otro punto de vista. Tal vez para tu manera de pensar tus acciones son las correctas y las de tu pareja no o viceversa. Quizás comprendes a tu pareja pero no compartes su punto de vista. Como lo he dicho antes, el medio ambiente es algo muy importante y cuando tomamos decisiones tenemos que considerar cómo será afectado nuestro medio ambiente y el de nuestra pareja, que es el 50 % de nuestra vida amorosa.

Su opinión y manera de ver el mundo son importantes para los dos al igual que la tuya, y muchas veces tus metas no son las metas que tu pareja quiere alcanzar. En ocasiones el estilo de vida que tú quieres adoptar no le llama la atención a tu pareja o viceversa. Esto es algo de suma importancia y tendrás que tomar decisiones basadas en lo que tú quieres de la vida y lo que piensas que es correcto.

¿Funciona o no tu vida en pareja?

Hay gente que sacrifica sus relaciones por perseguir sus sueños y después se arrepienten; también hay quienes sacrifican sus sueños por no dejar a alguien o algo atrás o por temor a estar solos, y después se arrepienten.

Tienes que estar muy consciente de lo que quieres en tu vida y la prioridad o importancia de cada cosa o persona, y sobre todo que todas tus decisiones sean justas, honestas, éticas y basadas en la fe y el amor.

Lo diré una vez más, en la vida de un adulto la pareja es una de las mayores influencias en su medio ambiente y su vida. Por eso debes elegir inteligentemente a tu pareja, prepararte para hacer que la relación funcione bien y pensar muy cuidadosamente lo que necesitas y esperas de alguien al elegirle, que tenga metas y creencias similares a las tuyas, para que después su relación no entre en conflicto de ideales y propósitos.

Si ya estás en una relación buena ¡felicidades! Busca maneras de continuar creciendo con tu pareja para que esa relación se haga más bonita y más fuerte cada día y sigan disfrutando juntos la vida.

Si vives una mala relación debes hablar con tu pareja y decidir si tratarán de salvar su relación, si ambos están dispuestos a trabajar juntos para arreglar su situación y cambiar sus malos hábitos o no.

Tendrás que poner en una balanza la relación y lo que esta significa para los dos, así como todo el trabajo que tomará arreglarla, conocer si están dispuestos a hacer todo ese trabajo y comprometidos al 100% en hacer que su relación funcione, o no. Si en el fondo no están dispuestos a poner todo su esfuerzo, es mejor no perder el tiempo ni darle falsas esperanzas a la otra persona.

Si deciden luchar por la relación tienen que dar el 100% cada uno. Decidir que van a luchar por salvar su relación es sólo el comienzo. Tener ganas de hacer funcionar una relación, no significa que esto ocurrirá mágicamente. Deben ser inteligentes y maduros así como tomar en cuenta que si su relación está dañada necesitarán ayuda externa, de profesionales, tendrán que leer libros, asistir a pláticas o seminarios, estar dispuestos a acudir a un consejero que se especialice en relaciones si es necesario, etc.

Para arreglar tu relación tienes que dar todo y tu pareja tiene que hacer lo mismo. Esto no es trabajo de un día o dos, tomará tiempo y dedicación. Una buena relación puede ser la experiencia más hermosa que un humano pueda vivir. Mi consejo es que trates con todas tus fuerzas de llegar a vivir esa experiencia, pero lo tienes que hacer con alguien que esté tan dispuesto como tú.

Si intuyen que su relación ya no funcionará, no deben mentirse ni hacerse más daño, es hora de entender que la relación ha terminado; sin herirse uno al otro, ni guardar rencores, ya que la prolongación de una relación negativa e innecesaria sólo afecta y daña tu vida, tu medio ambiente y todo lo que haces. Si sabes que ya no tiene arreglo no te aferres, ni te encierres en una relación mala, ni encarceles a tu pareja en una situación sin remedio. Aunque sea difícil, lo mejor será dejar que cada cual tome su rumbo.

La salud y tu medio ambiente

Tu bienestar y tu medio ambiente son tu responsabilidad; una gran parte de tu éxito dependerá de que estés bien mental y físicamente. ¿A dónde voy con esto? Una parte que muchos de nosotros tenemos descuidada es nuestra salud, en algunos casos por ignorancia y en otros por irresponsabilidad. Me refiero a todo lo que ingerimos.

Cuidado con lo que das a tu cuerpo

Vivimos en una sociedad para la que son imperativos el dinero y el poder y no la ética. Por esto muchas compañías venden productos muy lucrativos aunque no sean muy buenos para los consumidores y su salud. Dichas empresas gastan enormes cantidades de dinero en mercadear estos productos, haciéndonos creer que su consumo es inofensivo y hasta bueno para nuestro organismo cuando en realidad no lo es.

Muchos de estos productos contribuyen enormemente a la causa de enfermedades como el cáncer, la diabetes, deficiencias hepáticas o de muchos otros órganos vitales de nuestro cuerpo. Estoy hablando de productos que consumimos y utilizamos a diario como refrescos, jugos artificiales, condimentos con sabores y colorantes, medicamentos, bebidas, comida chatarra, conservadores, alimentos procesados, bebidas energéticas, así como ciertos pesticidas, químicos y aditivos que se utilizan en la alimentación de ganado y aves que posteriormente consumimos.

Hoy en día, enfermedades como el cáncer, la diabetes, la alta presión, y los problemas cardiacos son tan comunes como un dolor de cabeza. En ciertas partes del mundo las estadísticas permiten predecir que una de cada tres personas contraerá cáncer y una de cada dos morirá de un paro cardiaco. Esto es alarmante y triste a la vez, ya que aunque cada día avanzamos más tecnológicamente, también creamos más

cosas que destruyen nuestra salud.

Algo que hoy tenemos a nuestro favor es el acceso oportuno a gran cantidad de información que nos permite educarnos para tomar las decisiones correctas, y gracias a esto, aunque abundan las enfermedades, también podemos vivir mejor y más tiempo si aprendemos a cuidar de nuestra salud. Aunque existen muchos factores que nos perjudican, toda la información que tenemos a nuestro alcance puede ayudarnos a extender nuestra expectativa de vida. La responsabilidad de las compañías es vender productos, tu responsabilidad es vigilar lo que estás ingiriendo.

El cuerpo humano existe hace más de 100,000 años y se creó con el consumo de cosas totalmente naturales como agua, frutas, vegetales, carnes y las vitaminas y minerales que se encuentran en estos. A medida que fue evolucionando el ser humano aprendió a procesar granos, legumbres etc. Tomando esto en cuenta, es absurdo pensar que el cuerpo haya sido diseñado para procesar los químicos que hemos comenzado a consumir en los últimos siglos. Una de las cosas más alarmantes es que cada día son más y más los químicos utilizados en alimentos.

Uno de los químicos presentes en los refrescos de cola, es el ácido fosfórico, usado en grado industrial para remover óxido de productos metálicos. Cada vez que tomas un refresco de cola consumes ácido fosfórico. ¿Tú crees que tu cuerpo se hizo para procesar químicos como este? ¿Tú crees que el consumo de estos químicos no tendrá consecuencias en tu salud? Claro que las tendrá.

Y si el consumo de un sólo químico no nos afecta tanto, el consumo en conjunto de todos los químicos que se encuentran en todas las cosas que usamos y consumimos a diario si nos afectará. Desafortunadamente no cuestionamos la credibilidad de estos productos porque los conocemos desde pequeños y las compañías que los producen se encargan de mostrarnos sólo lo bueno y de ocultar lo malo.

En mi caso, cuando nací no había tanta información disponible y mi mamá inocentemente me dio a probar refrescos desde los 2 meses de edad, yo crecí viendo todos esos comerciales que te hacen pensar que esos productos son buenos, ahora se que no lo son y lo último que haría sería darle a mis hijos esos productos que yo consumí de niño. Una vez que sabes que algo que utilizas es malo para tu salud, es tu responsabilidad dejar de consumirlo.

Recuerda que los órganos humanos se hicieron para procesar alimentos naturales y hoy en día la mayoría de las cosas que están disponibles para el consumo diario contienen ingredientes artificiales y otros químicos que no se hicieron para ser procesados por nuestro organismo. Tomando esto en cuenta no es tan sorpresivo que tanta gente muera de enfermedades como el cáncer, que por lo regular es una mutación en las células y su funcionamiento. Hoy en día hay niños de cuatro ó cinco

años de edad muriendo de cáncer, y en muchos casos fueron sus propios padres quienes los envenenaron sin darse cuenta.

Un par de cosas más para tomarse en cuenta

A.- ¿Sabías que cuando compras una hamburguesa de la cadena de restaurantes de comida rápida más grande del mundo, una sola pieza puede contener carne de hasta 80 vacas diferentes?

B.- ¿Sabías que la causa número uno de enfermedades agudas del hígado, así como de muertes relacionadas con enfermedades del hígado en los Estados Unidos, no es el consumo de alcohol, sino de acetaminofen? Leíste bien, el acetaminofen es el ingrediente principal en cientos de diferentes marcas de remedios para el dolor, la fiebre, dolores de cabeza etc. que pueden comprarse sin necesidad de receta médica.

El acetaminofen es el analgésico más utilizado en el mundo, tú puedes ir a cualquier farmacia o supermercado y encontrar productos que lo contienen, este se encuentra en remedios hasta para niños recién nacidos. Las compañías que producen estos analgésicos te dicen que los tomes para dolor de cabeza, fiebre etc. y te hacen creer que es un producto bueno e inofensivo que debe utilizarse para el más mínimo dolor corporal, y que su uso diario es normal, cuando en realidad tomarlo tan seguido lo convierte en un veneno que deteriora el hígado.

En Estados Unidos se contabilizan aproximadamente cincuenta mil casos al año de personas que van al hospital por enfermedades del hígado y la causa principal es el acetaminofen. Recuerda que aunque un químico tenga la capacidad de reducir la fiebre, inflamación, dolor de cabeza o cualquier otro síntoma, siempre tendrá efectos adversos, porque tu cuerpo no fue diseñado para procesar químicos como estos.

Piensa en esta situación

Eres una persona a la que le gusta tomar. Sales un viernes en la noche e ingieres demasiado alcohol, al siguiente día, sientes que la cabeza te va a estallar y lo primero que haces es ir al botiquín y sacar un analgésico que contiene acetaminofen para quitarte el dolor de cabeza. ¿Que acabas de hacer? Acabas de mezclar dos de las substancias más tóxicas para tu hígado, que se encuentran en productos ingeribles, productos que algunas personas consumen a diario. El alcohol y el acetaminofen son una mezcla muy peligrosa para tu hígado, en muchos casos una mezcla fatal.

Si tu cuerpo está intoxicado con alcohol (un químico) tomar acetaminofen (otro químico) no es la solución para sacar las toxinas ocasionadas por el alcohol. Al contario, estás añadiendo más toxinas a tu organismo. La situación empeora aún más cuando añades otros factores como no tomar agua, ni comer frutas y vegetales los cuales ayudan a desintoxicar el cuerpo naturalmente. Un refresco o jugo artificial no reemplazan a un vaso de agua. La mayoría de nuestro cuerpo es agua, por lo tanto es lógico que tomar agua sea esencial para el funcionamiento de nuestro organismo. Tomar cualquier otro líquido no es equivalente a tomar agua. El agua filtrada es una mejor opción ya que el agua de la llave es tratada con químicos como el cloro.

Hay innumerables ejemplos como los que acabo de darte y si hablara sobre todos estos casos necesitaría escribir otro libro sólo para enfocarme en este tema. La razón por la que toco estos puntos es para enfatizar la importancia de cuestionar los productos que consumimos y los efectos que estos productos pueden tener en nuestra salud y en nuestro medio ambiente.

Vive saludablemente

La mejor manera de tener una vida saludable es llevar un estilo de vida saludable, con una buena dieta orgánica, bien balanceada con frutas, vegetales, legumbres, granos, fibra, carnes, vitaminas, minerales y un mínimo de ocho vasos de agua pura al día.

Se que esto te puede sonar simple pero si analizas la naturaleza de tu cuerpo y la cantidad de enfermedades que existen hoy en día, te darás cuenta que la mejor manera de mantener tu salud no es a través del consumo de medicinas para curar las enfermedades, sino un estilo de vida saludable para evitarlas. Tú eres lo que comes, tú decides si quieres una dieta saludable o una basada en comida chatarra, químicos y alimentos procesados. Es tu decisión, pero ten en mente que si tu salud está mal, toda tu vida es afectada. Todas tus acciones, tus pensamientos, tu trabajo, tus relaciones y todo aspecto de tu medio ambiente se influencian negativamente si no cuentas con salud.

Tu medio ambiente es parte de tu vida e influye en todo lo demás que es parte de tu vida. Haz lo necesario para limpiar y corregir tu medio ambiente.

Guía Interactiva para evaluar tu medio ambiente

Para usar esta guía correctamente, debes saber cuáles son tus metas, tus propósitos y lo que deseas de la vida.

Enumera aquí las áreas más importantes de tu vida, familia, empleo, carrera, negocio, religión, finanzas, amor, relación, hijos, amistades, estilo de vida etc.

Te sugiero leer las siguientes tres emes: **M**etas, **M**otivación, y **M**apas antes de seguir con esta evaluación, ya que te ayudarán a averiguar qué es lo que tú personalmente necesitas y deseas de la vida para sentirte realizado como persona.

Una vez que las hayas leído regresa aquí y haz un breve resumen de lo que quieres en cada área. Cuando termines, analiza si tu medio ambiente te impulsa a conseguir lo que quieres en esas áreas o no. Haz esto para cada área y ten en cuenta que tal vez tu medio ambiente te ayude a llegar a dónde quieres en unas áreas y en otras no.

Describe cómo tiene que cambiar tu medio ambiente para que esté en línea con tus propósitos.

¿Quién(es) quisieras que fuera(n) tu(s) mentor(es)? Haz una lista que incluya las personas de la cuales te gustaría aprender. Y si no tienes a alguien en mente piensa qué es lo que quieres aprender. Busca libros o ejemplos que te ayuden con tu propósito y a mejorar tu medio ambiente. Lee biografías de personas que admiras y que podrían ser una buena influencia en tu vida.

Una vez hecha tu lista y decididos los pasos que tomarás para comenzar a alinear tu medio ambiente con lo que deseas de la vida, es hora de comenzar a tomar esos pasos. Poner en efecto el plan es sólo el principio, debes disciplinarte y estar consciente que todo requiere de un proceso y que el cambio tomará tiempo; no te desesperes ni te rindas.

Las 6 emes son elementos del éxito y para obtener el resultado deseado en cada una

de ellas debes utilizar lo que aprendas en las otras cinco y dar lo mejor de ti para convertirte en un maestro en cada una de las 6 emes, y así lograr el éxito deseado.

Tus habilidades en cada una de las 6 emes afectarán al resto de ellas, al igual que tu medio ambiente afecta tus experiencias en la vida y que tus experiencias en la vida afectan a tu medio ambiente.

PARTE III

LA TERCERA “M”

METAS

1. *Capítulo 13*

1. La importancia de las metas

El término "meta" puede hacer referencia a:

•Fin u objetivo de una acción

•Un resultado deseado por el cual uno trabaja

Los humanos somos la especie inteligente, los únicos capaces de tener avances tecnológicos. Nuestro cerebro es una verdadera maravilla. Hemos sido equipados con un cerebro tan desarrollado con el fin de ponerlo a trabajar.

Si alguien te regala un auto de carreras último modelo, no es para que lo guardes en una cochera y lo dejes ahí encerrado para siempre ¿verdad? De la misma manera si tenemos un cerebro con una capacidad extraordinaria para resolver problemas y descubrir cosas nuevas, debemos utilizarlo para algo productivo, no para anestesiarlo viendo televisión diez horas al día, ni para ahogarlo en alcohol. El cerebro humano está hecho para utilizarse, para tener retos, avanzar, resolver problemas, alcanzar metas, si no vamos a utilizar nuestras capacidades mentales, ¿de qué sirve que seamos más inteligentes que un caballo o un gato? Y a veces actuamos como si nuestra inteligencia fuera inferior a la de algún animal, ya que hacemos cosas verdaderamente tontas o que nos hacen daño, aún cuando estamos conscientes de ello.

Te digo esto con el fin de que analices tu vida y si no estás donde quieres estar, te des cuenta que a nuestro alrededor hay un mundo de posibilidades y oportunidades; todo está a tu alcance si te lo propones.

Las metas son necesarias para el avance deseado de cualquier proyecto, ya sea personal, profesional, cultural o de la humanidad entera. Si no tienes un punto que marque el final de algo o por lo menos que indique que vas en la dirección correcta de acuerdo al objetivo deseado, no tendrás manera de reconocer un logro, o el final de una trayectoria, ni sabrás si te has desviado del plan original. El logro de tus metas te sacará de donde estás y te llevará a donde quieres estar.

Una meta es diferente a un deseo

Cualquier persona puede desear algo, pero sólo quienes convierten ese deseo

en una meta y se enfocan en adquirir o llegar a ese resultado, tienen altas posibilidades de realizar su sueño. Pensar *"me gustaría tener esto o hacer aquello"* no es más que un pensamiento, algo que sólo está en tu mente y tal vez muy lejos de ser real si no te lo propones. Decir **"***me gustaría tener o ser"***,** no es establecer una meta**.** Para establecer una meta necesitas estar bien seguro de lo que quieres y esto debe ser algo específico para que puedas lograrlo.

La gente que tiene metas llega más lejos y tiene más probabilidades de conseguir lo que quiere.

La diferencia entre un deseo y una meta es que, quien sólo desea no está haciendo nada activamente para conseguirlo. Al decir, *"me gustaría tener mucho dinero"* o *"me gustaría bajar de peso",* sin hacer nada para lograrlo ni establecer un punto especifico de progreso en el que puedas enfocarte, es como esperar que de pronto la báscula indique que pesas menos por arte de magia o que la vida te de el dinero por suerte. Las probabilidades de obtener algo de esa manera son muy pocas; es prácticamente imposible.

En vez de decir *"quiero perder peso"* di *"quiero perder 10 kilos",* tiene que ser algo específico. En vez de decir *"quiero tener mucho dinero"* pon una cantidad exacta a la que quieres llegar para que puedas tomar acción y medir tu progreso. La persona que ya estableció una meta específica se ha dicho a si mismo: *"quiero esto y lo voy a conseguir a como de lugar".* Al estar consciente de una meta tu mente tendrá un objetivo por el cual trabajar.

Las personas sin metas gastan su vida y pierden su tiempo porque van sin dirección. Millones de seres humanos viven de esta manera y aunque pueden sentir que algo falta en sus vidas no saben qué es. En muchos individuos esto se manifiesta en forma de depresión, aburrimiento, falta de ganas de seguir viviendo. Otros se entregan a vicios o actividades que en el fondo no les dejan nada bueno, porque es la única manera que conocen de distraerse o de sentir que están haciendo algo.

Avanzar no es lo mismo que moverse

Dos vehículos pueden recorrer 100 millas, pero aunque los dos estén en movimiento si uno conduce en círculos no estará yendo a ningún lado, mientras que quien lleva un rumbo específico avanza hacia su meta. Lo mismo ocurre con nuestra vida, podemos involucrarnos en mil actividades pero, si al final no nos dejan nada, no estamos avanzando, estamos estancándonos.

El cerebro se hizo para utilizarse y mantenerse ocupado, pero tienes que hacerlo de manera productiva. A tu cerebro no le importa si lo tienes perdiendo el

tiempo o creando el nuevo invento del siglo, mientras lo mantengas ocupado. Por eso hay programas de televisión diseñados para acaparar la atención del público a largo plazo.

Las telenovelas y otras miniseries están diseñadas para hacer creer a nuestro cerebro que somos parte de algo que va avanzando o evolucionando, en este caso la trama de la telenovela y los acontecimientos en las vidas de los personajes. Cada vez que finaliza un capítulo lo dejan en la parte más interesante, al hacer esto tu imaginación comienza a volar y a anticipar lo que pasará en el siguiente capítulo, de esta manera logran volverte adicto a algo que es entretenido. Lo malo es que después de que termina el capítulo de una novela sigue otra novela y una hora después otra serie y otra más. Esto ocurre todo el día y hay gente que pasa todo su día viendo la televisión sin estar haciendo nada por su vida.

Tu mente puede estar ocupada pensando en cosas que en realidad no importan, ni benefician a nadie como: "*¿que le irá a pasar al galán de la telenovela?*" Lo mismo de siempre se va a quedar con la niña pobre y será feliz. Lo único que consigues al hacer esto es engañar a tu cerebro haciéndole pensar que está involucrado en algo de valor cuando no es así.

No tiene nada de malo que veas programas que te agraden, lo malo es que por hacerlo dejes de hacer o de pensar en cosas de verdadera importancia y trascendencia para ti. No seas el auto que va en círculos, mejor avanza hacia un objetivo.

Te imaginas cómo sería nuestro mundo en cuestión de tecnología, si las sociedades pasadas no hubieran tenido metas y sueños por cumplir. ¿Qué habilidades tendríamos ahora los humanos si alguien no hubiese establecido un estándar en cuestiones de actuación intelectual, escolar, y laboral. Si la gente de sociedades pasadas no hubiera tenido una visión hacia el futuro el mundo no seria como es hoy, tal vez no estuviéramos tan lejos de la edad de piedra.

Si alguien no se hubiera puesto metas como construir automóviles, aviones, máquinas, teléfonos, o realizar nuevos descubrimientos en los campos de la ciencia, la medicina o las matemáticas, la vida seria muy diferente el día de hoy. Si alguien no hubiera tenido la visión y la meta de poder generar y controlar la electricidad, tal vez hoy no podríamos disfrutar del 85% de las cosas que utilizamos en la vida cotidiana, incluyendo televisión, radio, computadoras, teléfonos celulares, Internet y otras cosas más.

Cada cosa con la que hoy contamos comenzó como una idea, una visión, después se convirtió en una meta y finalmente en una realidad. No quiero decir que tengas que inventar algo nuevo, pero sí que seas el creador de tu futuro a través de tus metas. No dejes que tu destino se decida por suerte, tú elige el camino por donde quieres ir y síguelo.

Las metas permiten medir tu progreso

Cada vez que una meta es alcanzada se marca un nuevo punto de progreso, de avance o de llegada; esto es muy importante porque simboliza estar haciendo algo bien e ir en la dirección correcta. Si no hay metas no hay superación, no hay algo visible que te de la seguridad y el conocimiento de estar avanzando correctamente. Necesitas metas a corto plazo, intermedias, a largo plazo y un objetivo final y hay que saber trazar estas metas para tener un camino claro a seguir.

Alcanzar una meta no significa el final del camino, simplemente señala que es hora de continuar a la siguiente meta en el camino trazado o haber llegado al objetivo final en cierto proyecto, indica que es hora de seguir en una área diferente de nuestra vida, establecer metas nuevas y comenzar proyectos nuevos que te conduzcan a vivir una vida llena de logros, felicidad, satisfacción, propósito y contribución. Recuerda que una meta es sólo parte de un plan más grande, el cual es el objetivo de tu vida.

Metas tangibles Vs. metas abstractas

Un proyecto de vida o meta abstracta es una que aunque alcanzas, nunca termina. Como la meta de la Madre Teresa de Calcuta de ayudar a toda la gente pobre que pudo en su vida. Ella convirtió su meta en un estilo de vida y ayudó a muchas personas sin darse por vencida hasta el día de su muerte.

Si tu meta es ayudar a toda la gente pobre que puedas durante tu vida, será guiada por un ideal por el que tendrás que seguir luchando y buscando maneras de hacer un bien a la mayor cantidad de gente posible. Al tener una meta así, siempre sabrás que cuando logres algo es hora de llegar un poquito más alto y hacer más cosas que vayan de acuerdo a tu objetivo mayor o estilo de vida.

En contraparte, un objetivo o meta tangible es una meta que alcanzas y llega a un final; estas metas pueden ser parte de metas u objetivos más grandes, pero no necesariamente. Por ejemplo la meta de construir el edificio más alto del mundo, una vez construido se alcanza la meta, después quien la creó podrá buscar otro reto u otra meta.

Metas abstractas

Cuando una fábrica de autos saca al mercado el modelo más nuevo y más avanzado no detienen la producción de otros modelos, ni dejan de buscar maneras de mejorar sus vehículos. Para cuando un modelo sale al mercado la fábrica ya está trabajando en tecnología y detalles para modelos que saldrán al mercado varios años después. Las compañías de automóviles tienen la meta de sacar nuevos modelos cada año, pero cuando alcanzan esa meta no dejan de trabajar, al contrario pasan a la meta del siguiente año, porque su objetivo o meta final no es sacar un nuevo modelo por año y ya, sino ser la mejor y más lucrativa compañía de autos posible en su categoría; para lograr esto tienen que mejorar su calidad y tecnología constantemente.

Para alcanzar la meta final de ser la mejor compañía de automóviles en su categoría, se trazan muchas metas, unas al corto plazo y otras al largo plazo, unas pequeñas y otras grandes; se especializan en estar a la vanguardia de las innovaciones tecnológicas. Una meta así, es abstracta, ya que siempre hay que estar evolucionando para alcanzar el ideal que te guía.

Metas tangibles

Cuando una persona comienza su vida escolar, sabe que su meta final en cuanto a escuela obligatoria es algún día llegar a graduarse de preparatoria, bachillerato o *highschool*, dependiendo del país donde esté, sin embargo es una meta demasiado lejana y compleja para que un niño de primer año la asimile, entonces la mejor manera de mantenerlo enfocado y por buen camino es dándole miles de metas que tiene que alcanzar en su trayectoria escolar antes de llegar a ese día. Cada tarea, examen, proyecto u otras actividades que le serán calificadas, son como partes de la construcción de una estructura que se edifica ladrillo por ladrillo, cada cosa por pequeña que sea es una meta más, un ladrillo más, necesario para llegar paulatinamente al objetivo final.

¿Cuál es el punto de obtener una buena calificación en una prueba o tarea, si esta no te ayuda a tener una mejor calificación en todo un semestre y eventualmente en todo un año escolar?. ¿Qué lógica tendría estudiar arduamente para un examen, si este fuese una instancia aislada o independiente, sin conexión a un objetivo superior al de obtener un cien marcado con tinta en una hoja de papel? ¿De que sirve un papel con números calificativos sino como prueba de que has alcanzado una meta y vas en dirección correcta hacia un objetivo más grande que es pasar al siguiente año o grado escolar? Tal vez te sentirías bien por un rato de saber que obtuviste una buena calificación pero no te serviría a largo plazo si fueran instancias aisladas.

Las metas se vuelven esenciales cuando son parte de un grupo de metas en el camino a un objetivo más grande y fuerte como el de graduarte de preparatoria. El día que te gradúas de la preparatoria se marca el fin de la trayectoria de tu educación obligatoria, llegaste al objetivo. Claro que el graduarte de la preparatoria puede ser

una meta dentro de un objetivo más grande como estudiar en una universidad o ejercer la carrera de tus sueños.

Lo que quiero que analices de estos ejemplos es que para lograr metas a largo plazo necesitas lograr ciertas metas a corto plazo y hacer que esos triunfos se apilen uno encima de otro hasta alcanzar tu objetivo o meta final, o que nunca te alejes de tu objetivo o meta abstracta hasta el día que decidas que es hora de cambiar de objetivo o que ya no puedas seguir.

El logro de una meta es diferente a su propósito

Si eres un corredor profesional el propósito de toda tu preparación y sacrificio está muy lejos de ser el primero en romper una tira de papel con el pecho. Romper la tira de papel es la señal o marca de que has logrado algo, pero no es el propósito global de tu trayectoria. El propósito es saber que todos los sacrificios que has hecho no han sido en vano, que las metas que has logrado durante tu vida te han hecho un mejor ser humano, te han ayudado a convertirte en un ganador, alguien que puede influenciar a otros.

El recibir reconocimiento, como una medalla, es muy satisfactorio, pero si crees que tener esa medalla es el final, estás equivocado, esa medalla es símbolo de que eres alguien capaz de lograr lo que se propone y es hora de enfrentar un nuevo reto, tal vez competir a otro nivel, buscar un nuevo proyecto en una área diferente, esforzarte a ser mejor, ayudar a influenciar a la juventud en una manera positiva, ayudar a tu familia, etc. Siempre debes de buscar un significado o un objetivo más profundo y más allá del logro de una meta.

La meta es sólo una marca para saber que llegaste a un punto importante en tu vida, pero la marca por sí sola no te dará satisfacción por mucho tiempo. Tienes que saber a dónde quieres ir después de lograr una meta, o saber si esa meta es sólo parte de una cadena de metas que te dirigen hacia un objetivo más grande, o algún estilo de vida. Es aquí donde mucha gente falla porque cree que la marca o el reconocimiento lo es todo y al llegar se estanca sin saber a dónde ir.

Encuentra el "por qué" que valida tu meta

Hay gente que quiere alcanzar metas porque cree que al lograrlas obtendrá algo que en realidad no implica directamente la meta. Esto se ve muy a menudo en quienes tienen por meta volverse ricos y poseer cosas materiales creyendo que eso les traerá

la felicidad, GRAN ERROR.

Lo más peligroso de obtener mucho dinero y estar confundido acerca de lo que este puede conseguir, es que un día la realidad te dará en la cara, porque lo que tú esperabas no sucederá. La vida comenzará a volverse aburrida y dejará de tener sentido. Las cosas que te divertían ya no te llenarán y no sabrás qué hacer. ¿Has visto qué pasa cuando se compra un juguete nuevo a un niño? El gusto y la emoción de tener un juguete nuevo se desvanecen, en ocasiones casi inmediatamente, otras veces la emoción dura más tiempo pero al final siempre se acaba y necesitan otro juguete para volver a sentir esa emoción. ¡Si, los juguetes no perdieran su valor los niños se conformarían con uno sólo! Pero esa no es la realidad y cualquier cosa material que el dinero te pueda comprar es enteramente igual, hasta el auto más caro del mundo es como cualquier otro juguete, con el tiempo se volverá aburrido.

Esto es algo que muchos no logran asimilar ya que llegar a donde están fue una meta muy grande, un sueño hecho realidad, pero no se sienten plenos. Lucharon tanto por llegar a una meta y al llegar se dieron cuenta que la experiencia no fue como creían que sería; aquí es donde muchos se desilusionan de la vida y comienzan a hacer cosas que los hacen sentir bien un rato, logrando olvidar que se sienten vacíos y perdidos.

El no estar preparado emocionalmente para enfrentar la vida inclina a muchos a refugiarse en los vicios; lo malo de tratar de usar todo lo adictivo como el alcohol, el sexo, las drogas y andar de fiesta en fiesta para divertirse o sentirse vivo es que mientras más lo haces más lo necesitas y menos te llena. Esto le ocurre a mucha gente que no tiene un buen propósito en la vida.

El dinero y las adicciones son una combinación letal porque la diversión superflua se vuelve obsoleta y siempre querrás ir al siguiente nivel para tratar de llenar ese vacío, hasta que llega un día en que vivir ya no te satisface.

Esto se ha visto muchas veces en casos de gente famosa como Elvis Presley, Michael Jackson, Kurt Cobein y muchas otras personas que han llegado a tener mucho dinero, fama y reconocimientos sin estar preparados.

Elvis tuvo dinero, fama, todas las mujeres que quiso pero en el fondo no estaba satisfecho consigo mismo. Ni el dinero, ni la fama, ni las mujeres le dieron significado a su vida y prefirió mantenerse drogado por mucho tiempo para no enfrentar la realidad de saber que -aún teniendo todo lo material y mujeres por montón-, se sentía sólo y sin rumbo fijo. Tal vez pensó que la fama y el dinero le darían significado a su vida y cuando se dió cuenta que eso no era cierto, no supo qué hacer y se entregó a los vicios, hasta que un día esos vicios le arrancaron la vida.

Disfruta la vida de una manera sana, deléitate con cosas que te llenen como ser

humano. Aprende a disfrutar la vida con o sin dinero porque este no te dará la felicidad; si llegas a tener mucho dinero sin aprender a disfrutar las cosas simples y sin hacer algo que te haga sentir que tienes y cumples un propósito en este mundo, dejarás de gozar lo que en verdad importa, como tu familia, tus amigos, o tus hijos; una vida así no tiene sentido. El dinero es divertido solamente cierto tiempo, pero no te dará felicidad.

No quiero decir que te olvides de tener dinero o que ser rico sea una mala meta, al contrario cuando alguien tiene dinero y lo utiliza para hacer el bien, sus obras de caridad pueden ayudar a miles de personas. Lo que quiero que tomes en cuenta es que si tu meta es crecer financieramente también tienes que crecer intelectual, espiritual y emocionalmente para obtener un buen balance en tu vida. Si tu meta es tener mucho dinero, lógralo, pero aprende a hacer el bien a otros y a buscar maneras de sentirte satisfecho como ser humano, sin tener que depender cien por ciento de ese dinero.

Al igual que mucha gente ha llegado a la fama y al éxito financiero sin estar preparada emocionalmente y sin pensar en ayudar a la humanidad con su dinero, hay otros que si lo han hecho: Shakira, Ricky Martin y Bill Gates entre otros, han logrado sus metas pero también han utilizado el dinero que ganaron para formar fundaciones que se dedican a ayudar a gente que no ha tenido la dicha de tener dinero o que pasa por adversidades en la vida. Hacer cosas así trae satisfacción y la sensación de tener un propósito más alto en la vida que sólo ser millonario y tener abundancia de bienes materiales.

Recuerda que detrás de tus metas y acciones tiene que haber un propósito o un “por qué” importante para ti, que te llene plenamente.

Aunque en el ejemplo anterior me enfoqué en la meta del dinero, aplica a cualquier meta, ya que si no tienes un buen propósito tras el logro de una meta, no tendrá el mismo efecto en tu vida.

Aclara el propósito de tu meta

El momento en que logras la meta dura solamente un segundo, tan pronto pasa ese segundo la meta queda en el pasado, lo único que se preserva es la satisfacción de haber logrado algo, pero debes de tener un propósito más allá de la meta. Si tu meta es perder peso hazlo, pero trata de encontrar una satisfacción en la trayectoria y de saber cuál es el propósito más alto de perder el sobrepeso: ¿Tener más energía? ¿Sentirte mejor? ¿Estar de buen humor para ser una mejor mamá o papá o cónyuge? ¿Tal vez perder peso es parte de tu nuevo estilo de vida como persona saludable? Quizá puedes motivar a otros a que hagan lo mismo.

Los seres humanos somos animales sociales y parte de nuestra naturaleza es sentir la necesidad de permanecer conectados emocionalmente a otras personas, sean amigos, familiares, conocidos, u otro miembro más de la humanidad. Entonces parte de nuestro propósito en este mundo es contribuir de alguna manera y sentirnos útiles; nuestras metas deben de reflejar eso.

A un nivel inconsciente todos sabemos que tener esta conexión con otros humanos es lo normal y correcto. ¿Qué pasa cuando conocemos a alguien que sólo piensa en sí mismo, alguien muy egoísta? de inmediato sabemos que su comportamiento no es el correcto porque va en contra de nuestra naturaleza humana que nos lleva a convivir con otros; alguien que es egoísta no sabe hacer esto. ¿Has conocido a alguien así? Espero que no seas tú.

¿Y el propósito de tu vida?

Todos tenemos un propósito en la vida pero pocos lo saben, por eso hay millones de personas que pasan toda la vida buscando su significado en las formas o sitios equivocados.

El propósito fundamental del ser humano es ser feliz, ayudar a la supervivencia de la humanidad, vivir en abundancia, repartir y extender esa felicidad y abundancia por el mundo. Esto se logra al convivir con otros, al servir a la humanidad, al sentirse conectado con otros seres humanos, al ser amado y amar, al ser útil y necesario para otros, al saber que se es importante dentro de la sociedad en que se vive y que se forma parte de algo más grande que uno mismo *(esto se representa muchas veces en forma de espiritualidad y lo adquirimos a través de una religión).*

Cualquier persona en pleno uso de sus facultades mentales y emocionales, que se sienta satisfecho en los aspectos que acabo de mencionar, será alguien feliz y raramente padecerá problemas como la depresión y otras condiciones similares. Todos tenemos diferentes maneras de llegar a ese propósito fundamental y lo hacemos a través de objetivos específicos para nuestras vidas.

Sentirse útil y necesario para unos puede bastar con ser el mejor barrendero de su ciudad, para otros poner una compañía de barrenderos y limpiar toda la ciudad. Para alguien ser un maestro de escuela puede ser la manera de sentirse y útil para la sociedad en que vive, para otro llevar su mensaje al mundo entero puede ser la forma en que se sienta conectado con otros humanos.

Para algunos el ser buenos padres, proveer sustento, guiar y amar sus hijos puede ser la manera en que sienten que llenan todos esos aspectos, sentirse conectados, amar y ser amados, saber que son parte de algo más grande que ellos mismos, sirviendo a Dios y a sociedades futuras al preparar y enseñar a sus hijos a

ser gente de bien.

Cada persona es diferente, tal vez para ti una sola actividad sea suficiente para satisfacer todos los aspectos necesarios y saber que estás logrando tu propósito fundamental, otros tendrán que hacer varias cosas para lograrlo, quizás algo que a ti te llena totalmente a otra persona sólo lo llena un poco y viceversa. Lo importante es que hagas lo correcto para ti, lo que a ti te llena y te motiva.

Una vez que conozcas el propósito de tu vida, todas las metas que pongas tendrán que estar acordes con el mismo y guiarte poco a poco hacia él. Cuando decidas qué metas tener en tu vida asegúrate que el logro de estas te darán un fruto positivo o una recompensa emocional, intelectual o espiritual que te llenen de motivación. Así es como se lleva una vida de satisfacción, abundancia, energía y felicidad.

PARTE IV

LA CUARTA “M”

MOTIVACIÓN

¿Qué motiva al ser humano?

La motivación son los estímulos que mueven a cada persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación. Este término se relaciona con voluntad e interés. Las distintas escuelas de psicología sostienen diversas teorías sobre cómo se origina la motivación y su efecto en la conducta observable.

La motivación es energía

El ser humano tiene dos aspectos que conforman su esencia, el mental -*Sistema intelectual*- y el sentimental -*Sistema emocional*-, estos motivan al ser humano a hacer cosas y comportarse de formas acordes. Con base en pensamientos y emociones lo guían hacia la consecución de un objetivo, ya sea material, espiritual, físico, mental o emocional.

Por lo regular el logro de estos objetivos trae sentido de progreso, satisfacción emocional y mental; si estos objetivos están enfocados correctamente hacia un buen propósito o misión de vida, la trayectoria recorrida hacia su logro forjará y pulirá tu carácter y espíritu, te convertirá en una persona extraordinaria con una calidad verdaderamente admirable.

A la mayoría de los seres humanos nos gustaría, nos encantaría poder llegar a estos niveles de existencia, pero no sabemos cómo y en consecuencia terminamos viviendo vidas que nos hacen sentir todo lo contrario, dejándonos llevar por las situaciones que se nos presentan a diario.

Los dos sistemas

La función del *Sistema intelectual* es resolver problemas, analizar, progresar, aprender, descubrir, evolucionar, pensar y siempre estar avanzando. Aunque tiene la capacidad de distinguir entre bondad y maldad, correcto e incorrecto, su función principal es lograr la supervivencia y avance de la especie humana. Como en un juego de ajedrez la mente tiene que acabar con los obstáculos, sin detenerse a pensar si está bien o mal moralmente, aunque sí analiza las consecuencias de sus acciones.

Un león mata instintivamente sin sentir remordimiento, pero al verse solo frente a un elefante se detiene, porque sabe que las consecuencias serán malas; de igual forma trabaja nuestro intelecto; podemos saber que algo está mal moralmente, pero el *Sistema intelectual* no nos detiene de hacerlo, a menos que prediga malas consecuencias. El *Sistema intelectual* está programado y motivado para hacer lo necesario para sobrevivir; trabaja mecánicamente.

En contraparte, el *Sistema emocional* fue creado para darle color a la vida, para humanizar nuestras experiencias y nuestras acciones, cosa que el *Sistema intelectual* no hace. La principal función de este sistema es mantener un sentido de estabilidad, orden, paz, armonía y unión a través nuestras emociones. He aquí el por qué existen los sentimientos de amor, de culpa, la cordura, la vergüenza etc. Aunque el *Sistema intelectual* tiene la capacidad de distinguir entre la bondad y la maldad, es el *Sistema emocional* el que nos hace sentir lo que está mal y lo que está bien.

El *Sistema emocional* nos hace sentir la necesidad de ser amados y de amar, de ser necesitados por otros y necesitar de otros, de contribuir, de ser aceptados, de sentirnos motivados o deprimidos, contentos o tristes y de ser parte de algo más grande que nosotros mismos. El *Sistema emocional* provee la motivación para hacer todo aquello que mecánicamente no nos motiva, desde jugar o divertirnos, hasta perseguir las más extraordinarias metas como inventar un avión, correr una maratón o hacer sonreír a un niño tan sólo por verlo contento.

Desbalances e Inestabilidades

Desafortunadamente en nuestra sociedad tan avanzada no reconocemos la importancia del *Sistema emocional*, pasamos años en la escuela desarrollando nuestro *Sistema intelectual* pero no invertimos tiempo en desarrollar nuestro *Sistema emocional*.

Aprendemos cómo resolver problemas, conducir experimentos, cómo descubrir cosas nuevas, cómo crear maquinas y miles de cosas más que nos ayudan a ser más inteligentes intelectualmente, pero raramente aprendemos a ser más inteligentes emocionalmente. Por esto es que muchos de nosotros llevamos vidas llenas de contradicciones y conflictos que involucran a los dos sistemas y no sabemos cómo solucionar esos problemas. Sabemos resolver complejos problemas de matemáticas y de química con una facilidad asombrosa, pero desconocemos cómo resolver pequeños problemas emocionales con nuestros hijos, parejas, padres, familiares y amigos.

Desgraciadamente muy a menudo estos pequeños problemas emocionales se vuelven grandes y destruyen relaciones, familias y muchas veces terminan en

tragedia, todo por la falta de entrenamiento emocional.

El *Sistema emocional* al igual que el *Sistema intelectual*, no se desarrollan ni crecen si no los estimulas y entrenas.

Las consecuencias de la inestabilidad emocional

La gran mayoría de personas al no saber tener control propio para enfrentar las situaciones que la vida les trae, erróneamente intentan controlar las situaciones en que están involucrados, para así no sentir dolor o inseguridad. No es posible tener control sobre todo tu medio ambiente y todo lo que hay a tu alrededor, sólo Dios puede hacerlo. Es más fácil que aprendas a controlar tu comportamiento y tus emociones, a que puedas llegar a tener la capacidad de controlar al mundo o a otras personas.

Un problema enorme que se ve a través de todas las culturas es, que al no poder lograr la estabilidad emocional en uno mismo, tratamos de encontrarla en otra gente, por esto muchas personas terminan teniendo problemas amorosos e ideas equivocadas acerca de sus relaciones y de sus parejas. Si tú no eres feliz o emocionalmente estable, tampoco encontrarás ni esa estabilidad ni esa felicidad en otro ser. Tanto la estabilidad emocional como la felicidad son cosas que vienen desde adentro y se proyectan al mundo exterior, es imposible conseguirlas de fuentes exteriores, como de tu pareja amorosa, por ejemplo.

Tú podrás sentirte muy contento con una pareja nueva o una relación nueva, pero es temporal, porque estás sintiendo la emoción de la novedad, te sientes fuertemente conectado a esa persona y experimentas mucha satisfacción y gozo, pero no necesariamente la verdadera felicidad; cuando deja de ser una relación nueva, brotan los desacuerdos y los problemas que estaban eclipsados durante el proceso de enamoramiento. Aquí es cuando comienza a molestarte que tu pareja haga o no haga ciertas cosas, cuando muchos comienzan a tratar de controlar a la otra persona, los celos, las infidelidades, los chantajes, las peleas. Es en este momento que las inestabilidades emocionales pueden apreciarse y cuando se comienzan a conocer las verdaderas personalidades y sentimientos de los dos.

Si la persona no es feliz o estable, su comportamiento lo reflejará, al igual que también se refleja la estabilidad y felicidad de cualquier individuo. Alguien que es feliz y estable disfruta más sus relaciones ya que se involucra con otro ser para maximizar sus experiencias y su felicidad, pero no depende de esa otra persona para ser feliz. Aprender a ser felices y emocionalmente estables son cosas necesarias para llevar una vida de abundancia y de propósitos. Tú puedes lograr ambas cosas.

Sistema intelectual Vs. Sistema emocional

Los dos sistemas son muy importantes y se influencian uno al otro. Muchos de nosotros menospreciamos o desconocemos la importancia del rol que el *Sistema emocional* desempeña en nuestra vida diaria.

Cuando te sucede algo que percibes como malo, el *Sistema emocional* te hace sentir triste, enojado o con miedo -dependiendo lo que te ocurra- y puede afectar al *Sistema intelectual* influenciándolo a tener pensamientos negativos que terminan empeorando tus sentimientos o impidiéndote desempeñar satisfactoriamente ciertas actividades. Por esto, cuando estamos enojados o deprimidos no podemos concentrarnos en tareas y pequeños retos cotidianos.

Toma en cuenta que, para que tu *Sistema intelectual* trabaje al cien por ciento, debe estar bien tu *Sistema emoc*ional, ambos sistemas deben estar en balance. Si no logras obtener este equilibrio te adentrarás en un círculo de eventos que pueden aumentar la intensidad de una mala situación y afectar toda tu vida.

Los dos sistemas se influencian entre sí. Un mal sentimiento puede ocasionar malos pensamientos y un mal pensamiento puede ocasionar malos sentimientos, y si esto ocurre sin parar se volverá un círculo de estímulos negativos entre los dos sistemas. Lo importante es romper el patrón; la manera más fácil es controlando tus emociones.

Si alguien te hizo enojar, el disgusto se te pasará tal vez en unos minutos, dependiendo de la severidad del sentimiento, pero si tu *Sistema intelectual* comienza a repasar los hechos y analiza la situación una y otra vez, con facilidad logrará que tu *Sistema emocional* vuelva ha hacer surgir malos sentimientos. Pueden pasar horas, días, y quizás semanas sin que te acuerdes del evento, pero en el momento que tu parte intelectual le vuelva a dar vida a esa memoria y pensamientos, tu parte emocional podrá reaccionar nuevamente con malos sentimientos; las probabilidades de que esto ocurra son muy altas cuando se tiene un *Sistema emocional* débil. Tienes que romper el patrón para que cesen los estímulos.

Si pudieras borrar tu memoria, sólo te sentirías mal una vez y ya

Digamos que tú eres alguien que sólo tiene la capacidad de retener memoria por 24 horas y nada más. Hoy por la mañana alguien te hizo enojar y te sentiste muy mal por un largo rato, pero después se te paso el disgusto. Si a las 24 horas del incidente tu *Sistema intelectual* desecha esa memoria para siempre, ya no tendrás la capacidad de recordar ese incidente y por lo tanto no podrás volverte a sentir mal por lo mismo, a menos que volviera a sucederte. Tu *Sistema intelectual* no tendría la capacidad de guiar tus emociones en una situación como esta. Se habrá roto el patrón y tus pensamientos ya no serán estímulos negativos para tu *Sistema emocional*. No te pido que trates de borrar tu memoria, pero sí que encuentres maneras positivas de romper el patrón de estímulos negativos.

¿Y si no se rompe el patrón?

Cuando nuestro *Sistema emocional* no tiene la habilidad de estabilizarse y mantenerse bajo control por sí mismo, busca su control y estabilidad en fuentes externas y se deja llevar por los pensamientos que el *Sistema intelectual* le provee. En otras palabras, el *Sistema emocional* deja que el *Sistema intelectual* sea el guía y que encuentre una manera de controlar la situación. Esta es la razón por la que mucha gente confunde control con estabilidad y no son lo mismo. El buscar maneras de controlar una situación es una forma en que tu *Sistema intelectual* trata de ayudar a tu *Sistema emocional* para sentirse estable, pero a la larga no funciona.

El *Sistema intelectual* primero analiza la situación y la repasa una y otra vez intentando encontrar una solución, pero cada vez que lo hace las emociones empeoran y se intensifican. Cuando el *Sistema intelectual* repite un mal pensamiento o mala experiencia, es como si estuviera clavando una aguja en la misma herida causando más y más dolor al *Sistema emocional*. Esto se puede apreciar en situaciones de celos y enojos. ¿Qué pasa cuando alguien no tiene control emocional y se deja llevar por malos pensamientos que provocan malas emociones?

Digamos que alguien siente celos y su *Sistema emocional* no está preparado para mantenerse bajo control y estabilizar la situación. ¿Qué ocurre? El *Sistema intelectual* toma control y comienza a analizar la situación: engaño, traición, incertidumbre, imagina lo peor, ¿Qué sentimientos crees que estos pensamientos provocan? ¡Coraje, ira, dolor!

De pronto esta persona ve a su pareja con alguien más y su *Sistema intelectual* -que sigue imaginando lo peor- indica: *"algo malo está sucediendo, hay que resolver el problema"*. ¿Cómo crees que terminará esa situación? ¡En una gran pelea o discusión! ¿Por qué? porque el trabajo del *Sistema intelectual* es resolver problemas mecánica y analíticamente, pero no siente, mientras siga produciendo malos pensamientos, el *Sistema emocional* reaccionará con sentimientos de coraje, celos y dolor, que se intensifican con cada pensamiento; alguien envuelto en una situación así, reaccionará equivocadamente.

Entre más apegados emocionalmente estés a alguien o algo, la reacción de tu *Sistema emocional* será más intensa.

Una persona llena de coraje y celos grita a su pareja e intenta tomar control de la situación por medio de la fuerza y agresividad. Su pareja al notar el enfurecimiento seguramente aguantará y cederá ante el tiranismo para no empeorar la situación. El celoso, descargará todo su coraje y comenzará a calmarse porque siente que obtuvo el control de la situación, pero lo único que logra es ser temido por su pareja ante el miedo de ser agredida.

Cuando la adrenalina se va

El celoso de nuestro caso, pudo controlar por un segundo su problema, mostrando su superioridad a través de la agresividad, pero después de un rato cuando la adrenalina se vaya de su cuerpo, el *Sistema emocional* comenzará a neutralizar las malas emociones disminuyendo su coraje y malos sentimientos. El *Sistema intelectual* ya no le inyectará malos pensamientos porque de alguna manera llegó a una conclusión, y este es el objetivo principal del *Sistema intelectual*.

¿Pero qué pasa ahora? Su *Sistema Emocional* interroga: *"¿Qué hice?"* y se comienza a sentir culpable al darse cuenta que lo único que ocurrió fue que en vez de haber resuelto el problema, lo hizo mucho más grande, sin saber si en realidad tenía razón o todo fue producto de su imaginación. Su *Sistema intelectual* de inmediato comenzará a trabajar en el nuevo problema y los pensamientos que ahora tendrá le causarán sentimientos de culpa. Se ha metido en una peor situación que puede acarrear consecuencias mayores. Situación que pudo haber sido evitada de haber tenido suficiente estabilidad emocional para no perder el control, ni dejarse llevar por sus malos pensamientos y sentimientos.

¿Por qué el Sistema emocional permitió que el Sistema intelectual se hiciera cargo del problema en un momento como este?

Llevamos toda nuestra vida entrenando a nuestro *Sistema intelectual* para que resuelva problemas, entonces este trata de resolver todo lo que percibimos como un problema. Por desgracia estos no son problemas meramente intelectuales, mayormente son problemas emocionales.

No quiero decir que el *Sistema intelectual* sea malo, ni que alguien con un *Sistema emocional* bien entrenado no tendrá malos pensamientos, lo que quiero es explicarte que quien no ha entrenado su *Sistema Emocional* reaccionará mal y dejará que los malos sentimientos fluyan al tener malos pensamientos. Mientras quien tiene su *Sistema emocional* bien entrenado igual puede tener malos pensamientos, pero no dejará que estos controlen sus sentimientos y acciones. Hay miles de personas en cárceles y muchas más muertas porque no tuvieron estabilidad emocional para resolver sus problemas.

Las necesidades de los dos sistemas

Hay varias diferencias entre los dos sistemas en cuanto a sus necesidades: Nuestra parte intelectual tiene la misión natural de estar resolviendo problemas -aunque no existan- piensa, experimenta, evoluciona, avanza, hace descubrimientos para sobrevivir y mantenerse ocupada. Es por esto que los bebés son curiosos por naturaleza.

Nuestra parte emocional necesita estabilidad, un sentido de <u>ser</u> significante, un sentido de consistencia y pertenencia para sentirse realizada, viva y conectada al resto de la humanidad o sociedad (amigos, familia etc.). Estos dos sistemas son igual de importantes y debes aprender a balancearlos. Uno es para pensar, otro para sentir y los dos tienen la capacidad de influenciarse mutuamente.

Un Sistema emocional suprimido

¿Qué pasa con alguien cuando a causa de maltratos o de ser parte de un medio ambiente hostil, aprende a actuar por instinto? Su *Sistema emocional* es suprimido y cuando esto ocurre, los sentimientos humanos no fluyen con facilidad ya que está en “modo de supervivencia” y los sentimientos que la persona suele tener en situaciones como esta sólo son los necesarios para sobrevivir, como: miedo, coraje y otros de la misma categoría.

La parte intelectual capaz de distinguir lo bueno de lo malo, no es capaz de expresar sentimientos, haciendo que una persona prácticamente regrese a actuar por instinto animal para sobrevivir. Esto es común en gente que mata con tal de ganar

unos pesos, con personas a quienes no les importa aplastar a otros con tal de sobresalir, con individuos a quienes no les preocupa ser autores de masacres con tal de tener dinero y poder. Este tipo de personas se vuelven inhumanos emocionalmente, sólo piensan en ellos mismos y en proteger lo que es parte de ellos.

Un Sistema emocional dañado

Cuando el *Sistema emocional* ha sido dañado, ya no actúa de manera natural, busca formas equivocadas para sentirse estable, para sentirse querido, para tratar de amar, para sentirse importante. Si añades a esto que mucha gente no le brinda retos positivos a su mente, se formará una combinación peligrosa al unirse un *Sistema emocional* dañado con una mente mal enfocada. ¿Cuál es el resultado? pedófilos, asesinos en serie, violadores, gente que disfruta la maldad, la controversia y el dolor ajeno.

Estos individuos nunca han conocido la felicidad, o si la conocieron fue arrancada de ellos a muy corta edad y a causa de haber sido privados de esa necesidad emocional del ser humano, han tenido que reprogramarse y aprender a sentir placer y sentirse significantes dentro de un medio ambiente negro, muchas veces haciendo cosas malas, no bien vistas por la sociedad.

Aquí encajan las personas a quienes le gusta comenzar chismes y lo disfrutan, tal vez sienten que logran algo al formar un conflicto, también pueden sentir que están contribuyendo al traer un chisme a oídos de alguien a quien afecta. En realidad a lo único que contribuyen es a ocasionar situaciones negativas que lastiman a otros.

Algunas veces la gente que más sufre puede terminar convirtiéndose en un monstruo que disfruta con el dolor ajeno. Al abusar o hacer daño a alguien, su parte emocional afectada se siente satisfecha e importante al tener el poder de ocasionar algo así y a la vez puede sentirse parte de algo más grande como el conflicto que pueden formar en la vida de otra persona, o en el caso de un asesino o violador, del dolor que pueden causar a la familia de su victima.

Enseña a los niños a ser felices

Un niño sano y recién nacido es feliz por naturaleza; sus padres deben fomentar esa felicidad, que es la mejor manera de conseguir la estabilidad emocional y recuperarse de cualquier problema. Cuando alguien es feliz tiene más probabilidades de superar cualquier vicisitud. Cuando un niño pequeño tiene un problema, comienza a llorar y a gritar, bien sea por un juguete o porque tiene hambre, dolor etc., pero tan pronto arregla su problema sonríe y está alegre de nuevo.

Todos debemos continuar siendo así. Cuando un niño aprende a ser feliz desarrolla más fácilmente la capacidad de enfrentar problemas que van de acuerdo a su edad, así como a regresar a un buen estado de ánimo después de tener un problema. Si ese niño vive en un ambiente donde su felicidad es fomentada, a medida que vaya creciendo irá teniendo la capacidad de enfrentar retos y problemas más grandes y regresar a su estado de ánimo de felicidad. Si esto lo practica durante toda su vida, cuando sea adulto tendrá la habilidad de enfrentar problemas de gente adulta y regresar a su estado de felicidad más rápida y sencillamente que alguien que nunca ha practicado la felicidad.

Alguien feliz siempre tratará de regresar a este estado de ánimo porque es un sentimiento placentero, satisfactorio y contagioso. Ser felices y emocionalmente estables nos ayuda a bloquear e ignorar malos pensamientos y a neutralizar los efectos que estos tienen en nuestras emociones. La gente feliz es por naturaleza más positiva ya que no se puede ser feliz e infeliz al mismo tiempo, no se puede ser negativo y positivo a la vez. Como cualquier otra cosa, la felicidad, el ser positivo y la estabilidad emocional tienen que ser practicadas por la persona que desee conseguirlas; si tú lo haces correctamente los frutos serán invaluables en tu vida.

Cuando un niño pierde su habilidad para ser feliz a corta edad, como adulto no sabrá serlo y batallará para aprender. Estos individuos tienen menos habilidad de enfrentar problemas y seguir adelante. A los niños que crecen en ambientes exageradamente estrictos, rígidos, abusivos o emocionalmente dañinos, donde se les priva de un desarrollo sano y normal, donde la disciplina no va de acuerdo a su edad y madurez, se les fuerza a encontrar maneras improvisadas para sentir satisfacción, alegría y un sentido de importancia. Cuando esto ocurre, batallan para adaptarse a la sociedad y muchas veces tienden a buscar maneras de sentirse bien a escondidas del resto del mundo, ya que eso aprendieron a hacer desde pequeños. Se pueden volver antisociales o personas que no saben convivir correctamente con los demás.

Claro que hay diferentes niveles, hay quienes pueden aguantar más dolor y no estropearse tanto y hay quienes pueden hacerse perversos con tan sólo un poco de dolor; esto tiene que ver con el *Sistema emocional* de cada persona.

Todos podemos cambiar, no importa nuestro pasado; claro, entre más dolor haya experimentado alguien, más puede costarle el cambio, pero si en el fondo lo desea, sí logrará hacerlo. En casos muy severos donde se perdieron la inocencia y la felicidad a muy temprana edad, el reto es hacerle entender a esa persona que sí puede cambiar, que puede tener una mejor vida y llegar a ser feliz, ya que lo único que conoce, recuerda y siente es lo malo y lo doloroso, pero aún así es posible.

Todos podemos aprender a ser felices para disfrutar de la vida como lo hacen los bebés y los niños. Es muy importante fomentar la felicidad de todo ser humano durante su niñez y adolescencia para que puedan compartir esa felicidad con el resto

de la humanidad cuando sean adultos. La satisfacción y el placer son gran parte de la motivación de un ser humano, pero así como hay maneras sanas y positivas de conseguirlo también hay formas malas y hasta enfermizas de hacerlo, pero sólo las maneras sanas pueden conducir a la verdadera felicidad. Aprende a ser feliz de nuevo, para que tu motivación sea la correcta.

Si tú tuvieras la habilidad de sentirte feliz cuando quisieras… ¿Lo harías?

Obviamente sí. Sentirte feliz es algo que puedes aprender sin importar tu edad. Sólo tú eres responsable de tu felicidad. Aprende a ser feliz y compartir tu felicidad, sobretodo con los niños.

Es importante mantener balanceados tus *Sistemas intelectual* y *emocional*, ya que no hacerlo podría ocasionar que siempre te enfoques en resolver problemas innecesarios, haciéndolos más grandes de lo que son y perdiendo tu tiempo intentando dominar situaciones que no están dentro de tu control.

Si tu meta es controlar a tu pareja o vengarte de alguien que te hizo enojar, estás desperdiciando valiosa energía. Al hacer esto toda tu motivación se dirigirá a una causa sin verdadero sentido, que acaparará gran parte de tus esfuerzos impidiéndote avanzar en la dirección correcta para lograr tus metas y encontrar tu propósito.

Si tienes estabilidad emocional tendrás más habilidad de enfocarte en metas con un propósito importante, que te hagan sentir realizado.

Si tu meta es la correcta, te sobrará motivación

Cuando tu *Sistema intelectual* está libre de malos pensamientos y tu *Sistema emocional* se encuentra estable, tu mente se abre y tu creatividad se expande dándote más habilidad de elegir lo que quieres hacer en la vida por decisión propia y no por simple reacción automática ante los estímulos sentimentales de un *Sistema emocional* inestable.

Debes descubrir qué es lo que a ti te hace sentir bien, lo que te hace sentir útil y satisfecho como persona. Para cada persona es diferente y tú tienes que saber qué es lo que a ti te hace sentir que tu vida tiene un propósito más grande que sólo vivir por vivir. Esto no quiere decir que debas esperar a ser un experto en emociones antes de buscar un propósito más alto en la vida, por lo contrario, tus metas pueden ayudarte a desenfocar tu atención de lo malo y negativo.

Cuando encuentras algo que te llena como persona, te sientes muy motivado y lleno de energía al desarrollar o involucrarte en esa actividad. Te sientes como cuando eras niño y era hora de salir a jugar. Esa es la mejor manera de medir cuánto te llena a ti algo. Cuando encuentres ese propósito será algo mágico, irradiarás energía, nadie tendrá que estarte empujando para hacer lo que debes hacer, te sobrará motivación y tu estado de ánimo contagiará a otros con esa energía.

La razón por la que tantas compañías -especialmente empresas especializadas en ventas- necesitan motivadores que les ayuden a inyectar ánimo en sus vendedores, es que muchos de estos no están contentos con su trabajo, o no han podido encontrar un propósito o meta que los motive y les proporcione esa energía interna que un buen propósito puede darte.

Cuando un motivador es contratado por una compañía, las ventas suben porque contagió su energía a los vendedores. Las estadísticas muestran que las ventas de la empresa suben mucho por unas cuantas semanas después que un motivador da una conferencia o entrenamiento a los vendedores, pero después de unas semanas las ventas vuelven a bajar quedando en su nivel normal y los únicos que siguen vendiendo mucho son aquellos que siempre lo han hecho, con o sin la ayuda del motivador. ¿Por qué pasa esto? La gente que sigue vendiendo mucho, lo hace porque hay algo que la sigue motivando internamente, ya sea porque les gusta vender, porque verdaderamente creen que el producto o servicio que ofrecen es bueno para el público, porque les gusta la compañía para la que trabajan, porque tienen metas bien fijadas de lo que quieren y pueden conseguir al vender más, o porque quieren subir de puesto en la compañía.

La clave es que la motivación que ellos tienen viene desde su interior, a causa de algo en lo que están enfocados, mientras quienes no venden mucho adquirieron algo de energía de una fuente externa y aunque logró prenderse una chispa dentro de ellos está, pero no dura mucho tiempo, ya que no importa cuanta energía les contagie el motivador, al final ellos seguirán sin tener un verdadero propósito, o una meta fuerte que continúe recargándolos de energía.

Un motivador puede darte los diez pasos infalibles hacia la riqueza, pero si tú no encuentras un propósito o una meta, o algo que encienda esa chispa dentro de ti permanentemente, no lo harás, no llegarás ni al tercer paso, así es la naturaleza humana.

Cuando alguien está dispuesto y comprometido consigo mismo a lograr lo que quiere y anhela con todas sus fuerzas, le sobran energía y audacia para hacerlo, aunque falle y tenga que intentarlo cien veces antes de lograrlo. Esa energía no se puede obtener de fuentes externas.

La razón por la que mucha gente nunca llega a sentirse así de motivada, es porque se enfocan en las cosas equivocadas, en los problemas de la vida cotidiana, en querer

controlar todo su medio ambiente, o en malos pensamientos y sentimientos. Nuestra vida aquí en la tierra es muy corta y muy valiosa para desperdiciarla en cosas que no valen la pena, encuentra tu propósito en la vida y aprende a ser feliz.

Elige tú lo que quieres hacer con tu vida

Si tú no escoges tus metas y tu misión correctamente, te dejarás llevar por las opiniones, gustos o creencias de alguien más, o te enredarás en las situaciones que la vida te traiga y difícilmente llegarás a tener una vida llena de significado y felicidad.

Vivimos en una sociedad donde alguien siempre intenta convencernos de hacer algo o comprar algo, o de ser de cierta manera; si tú no tienes una idea firme de lo que quieres para tu vida, terminarás haciendo lo que la sociedad te imponga, o la televisión, o lo que tus amigos o familiares piensan que debes hacer. Si esto pasa terminarás haciendo cosas o tratando de ser algo o alguien que en realidad no te llenará, ni te hará sentir realizado, es por esto que millones de personas viven sus vidas llenas de aburrimiento, fracaso y desilusión, porque viven vidas que no son las correctas para ellos. Es muy diferente trabajar en algo sólo por necesidad a trabajar en algo que a ti te gusta, te hace sentir libre y satisfecho y es parte de la construcción del futuro que deseas.

Cuando tengas las metas correctas para ti, lo sabrás porque que te complementarán como ser humano y te harán sentir bien emocional, mental y espiritualmente.

Si sigues una meta que alguien más te impone, u otro te convence de tener, aunque te aferres y estés dispuesto y motivado a lograrla, no lo conseguirás si no es la meta adecuada para ti.

La ilusión de lograr una meta te mantiene motivado hasta que lo consigues, si esta meta tiene un propósito más alto en tu vida y es la correcta para ti, la motivación no terminará, ya que sabrás que es parte de algo más grande que tu persona; te será más fácil encontrar el siguiente paso a seguir, pero si no es la meta correcta para ti, cuando la logres tendrás gusto y satisfacción mas no te sentirás realizado, ni totalmente satisfecho. Al final puede que te des cuenta que no era lo que esperabas. Si esto sucede, tu motivación se acabará y puedes sentirte confundido o desilusionado.

Recuerda que tener logros que te hacen sentir exitoso financiera o

materialmente, o que te dan un titulo o agrandan o enaltecen tu nombre ante la sociedad, son logros que alimentan tu ego y te traen satisfacción temporal pero no pasan de ahí, mientras tener logros que te conducen a un propósito o una misión más grande en tu vida te traerán satisfacción, motivación duradera, te harán mejor ser humano y darán un sentido de valor y propósito en la vida.

La motivación te proveerá de energía

Una vez que sabes lo que quieres y estás seguro de tu propósito en la vida, comenzarás a experimentar una sensación de energía. Cada vez que pienses en tu meta o tu propósito sentirás esa energía queriéndote empujar a hacer algo para el logro de tu objetivo, igual a la energía que un niño siente cuando es hora de jugar su juego favorito.

Todo va en orden, las metas correctas te darán esa energía que llamamos "motivación" y esta te proporcionará la habilidad de perseverar, intentar cosas una y otra vez hasta lograr tu meta, por eso es que si alguien más te pone una meta o decide qué es lo que tú tienes que hacer y esto va contra tu naturaleza, no tendrás suficiente energía para tratar, quizás te rindas al primer fracaso, o tendrás que auto-motivarte de forma no natural como por obligación, o porque sabes que tienes la necesidad de ganar dinero y conseguir el pan de cada día, pero lo más seguro es que no estarás contento.

Cuando un objetivo no te carga de energía, no es fácil de conseguir. Cada quien se motiva con cosas diferentes, lo que a ti te motiva puede ser muy distinto de lo que motiva a tu amigo o a tu hermano; por eso es importante que seas tú quien elija.

Todas las cosas grandiosas y exitosas toman tiempo, energía y más de un intento. Muchos de los grandes inventos y descubrimientos que existen hoy, tomaron mucho esfuerzo y tiempo para hacerse realidad, y fue la motivación para lograr su objetivo final de sus propios inventores, la que proveyó de la energía suficiente para perseverar hasta triunfar.

Si no hay motivación no hay energía; la motivación es muy importante y para conseguirla se necesitan las metas correctas. Una vez que ya tienes estas dos cosas vendrá la tercera parte que es encontrar la manera de lograr esa meta. Traza el camino hacia tu objetivo.

PARTE V

LA QUINTA “M”

MAPAS

La importancia de tener un mapa

Mapa:

1. Herramienta que te ayuda a visualizar la relación entre dos o más puntos o elementos dentro de éste.

1. Herramienta que te ayudará a mantenerte en la trayectoria correcta para avanzar desde el punto donde estás hasta el punto donde quieres llegar.

Dar el mejor uso posible a la motivación que tienes para aumentar enormemente tus posibilidades de triunfar y lograr tus metas y propósitos, requiere de una herramienta que te permita medir tu progreso y asegurarte que vas en la dirección correcta; la mejor manera de lograr estas dos cosas es teniendo un mapa con metas (puntos) señaladas, que te indique tus logros y avance satisfactorio hacia tus objetivos.

Si tu meta fuese llegar al mar, sin un mapa no tendrías manera de documentar y analizar tus pasos, podrías estar perdiendo tiempo y tal vez no lograrías llegar a tu meta nunca, ya que tampoco tendrías forma de reconocer un error o algún indicativo de que no vas en la dirección deseada, prácticamente estarías tratando de llegar a tu destino por suerte.

Aún así, llegar al mar sin mapa seria más fácil que lograr alguna meta o propósito significativo en tu vida sin un plan. La mayoría del planeta Tierra está cubierto por agua, pero los sueños, metas y propósitos del ser humano no son así de obvios e inesquivables; llegar a ellos por suerte es prácticamente imposible. Sería como tener un frasco lleno con miles de semillas de miles de plantas diferentes y

esperar que al sacar una semilla al azar y sembrarla en el suelo obtuvieras exactamente la planta que estabas esperando. Para obtener tus metas tienes que sembrar las semillas correctas y hacerlo conscientemente.

Mucha gente a pesar de tener metas y la motivación para conseguirlas, nunca llega a ver sus sueños hechos realidad ya que carece de un mapa correcto o un plan de ataque. La ausencia de un mapa y la falta de logros visibles pueden acabar con la motivación de cualquier persona ya que por mucho que hagan y se esfuercen, no verán los frutos deseados a causa de estar tomando caminos equivocados o de estar involucrándose en acciones erróneas que ni son acordes, ni los guían hacia el propósito que desean.

Como lo dije antes, es como si fueras en un auto corriendo en círculos en vez de dirigirte en línea recta a un destino; en realidad no lograrás nada bueno, ni irás a ningún lugar; tarde o temprano se te acabará el combustible y la energía para seguir andando.

Lo mismo aplica con tus metas, puedes querer algo pero si no sabes qué hacer para conseguirlo o si constantemente tomas los pasos equivocados y haces cosas que no te acercan a lo que quieres, será difícil que llegues. Si no te tomas el tiempo para delinear un mapa claro, con tu meta como objetivo, tarde o temprano se te apagará la motivación, o simplemente pensarás que lograr lo que quieres es demasiado difícil o imposible y te rendirás, ya que en realidad no estarás avanzando a ningún lugar.

Como puedes ver, tener un mapa es tan importante como tener la meta y tener la motivación para lograrla, es por eso que estas tres emes van de la mano, **M**etas, **M**otivación y **M**apa.

El mapa hace la diferencia

Dos personas pueden tener la misma meta, la misma inteligencia, la misma capacidad física, la misma motivación, pueden estar en el medio ambiente correcto o en la situación perfecta para lograrla, pero si uno de ellos tiene un mapa o un plan para llegar y el otro no, lo más seguro es que quien tiene el mapa triunfe y el otro fracase. No significa que uno sea mejor que el otro, ni más trabajador o más hábil, solamente significa que uno de ellos usó un método para documentar logros, errores y visualizar los pasos a seguir para llegar a su destino, y el otro no. En otras palabras, uno se tomó el tiempo de planear una estrategia para la adquisición de su objetivo, mientras que el otro no, tal vez porque no se le ocurrió hacerlo, o quizás porque ignoraba la importancia de tener un mapa o nunca tuvo la información correcta.

Estudios como el de la Doctora Gail Matthews de la *Dominican University of*

California demuestran que la gente que planea sus proyectos, vidas y actividades con detalle y anticipación tiende a realizar sus metas con muchísima más frecuencia que la gente que no planea. No planear aumenta grandemente tus probabilidades de fracasar. Una buena idea sin un buen plan de acción para su logro, es tan sólo un pensamiento más que tal vez nunca se materializará.

Cómo crear tus propios mapas

Para establecer un mapa o crear un plan, puedes usar información obtenida de otras personas que hayan tenido éxito al lograr una meta similar a la tuya o si es algo que está siendo intentado por primera vez en la historia, tienes que aprender a planear los pasos a seguir y tener un sistema para medir esos pasos. También necesitarás un método de análisis que puedas implementar después de dar un paso o de lograr algo, que te ayude a decidir y verificar que tu logro sea acorde y te impulse en la dirección correcta. Esto lo tienes que hacer para todas tus metas.

Utiliza información ya documentada y aplicada por otros

Si tu meta es llegar al mar y cuentas con un mapa ya hecho, estarás utilizando información documentada por otras personas que ya recorrieron esa trayectoria para llegar al mar, y en el camino seguramente verás puntos señalados que indican que vas en la dirección correcta.

Si conduces por una autopista, después de cierta distancia verás anunciada en kilómetros la distancia entre el punto en que te encuentras y tu destino, y a medida que te acercas al mismo la distancia anunciada va disminuyendo. Un mapa te muestra tu ruta con anticipación. Si por alguna razón cometes un error o das una vuelta errónea, al leer tu mapa te darás cuenta que vas en la dirección equivocada y sabrás que tienes que volver a encarrilarte por el camino correcto si deseas llegar a tu meta o destino.

Pon esto en práctica para tu proyecto, meta o propósito: Busca personas que ya sean exitosas en esas áreas y estudia todo lo que hicieron para lograr su éxito, aprende sobre ellos, si puedes aprender personalmente de alguien, hazlo, si no puedes, entonces busca información en libros o Internet sobre individuos que hayan logrado lo que tú quieres lograr. Analiza cada movimiento que ellos hayan hecho, familiarízate con sus métodos, su manera de planificar sus mapas, junto con sus vidas, personalidades y con las estrategias que usaron para alcanzar las metas y el éxito que tú deseas. Lee libros y otros documentos que se enfoquen en tu área de

interés.

Algo que encontrarás es que la gente de éxito tiene métodos y saben planear muy bien. Entre más te empapes de esta información más te darás cuenta que hasta el hombre más exitoso del mundo es humano como tú y yo, y que el éxito que obtuvieron es alcanzable y duplicable, sólo tienes que comenzar a adoptar sus acciones, sus métodos y sus creencias.

Analiza toda la información que encuentres y utiliza lo que te sirva para lograr tu propósito. Aprende de los errores que otros hayan hecho para que tú no cometas esos mismos errores. Analiza qué hicieron mal y qué hicieron bien, para que dupliques los pasos correctos y las acciones que te traerán los resultados que quieres. La clave para utilizar información o mapas de otros que ya han logrado lo que tú quieres, es saber adaptar esa información y esos mapas a tu situación personal.

Aprende sobre casos de personas que han logrado lo que tú quieres lograr y conviértete en un experto en métodos y mapas para triunfar. Recuerda que hoy en día tenemos a nuestra disposición miles de libros y otros recursos que nos pueden ayudar a encontrar formas de alcanzar todo lo que queremos. Si aprendes a hacer esto, tendrás mucha información que te ayudará a obtener lo que quieres sin tener que experimentar tanto, ni dar pasos en ciego.

Partiendo desde cero

Supongamos que tú deseas llegar al mar y que jamás se ha hecho un mapa para lograrlo; tendrías que comenzar desde cero. Cuando comienzas un mapa desde cero tienes que iniciar a caminar o avanzar en alguna dirección aunque no estés cien por ciento seguro que sea la dirección correcta, lo importante es documentar y marcar cada paso que has dado para asegurarte que no estés caminando en círculo, o si tomaste un camino equivocado evitar volver al mismo camino de nuevo.

Por esto es muy importante tener manera de marcar, documentar, revisar y analizar cada paso tomado en la trayectoria hacia tu propósito o meta. Haz que tu propósito sea tu brújula; cada vez que pienses hacer algo o hayas hecho algo, pregúntate y analiza si esa acción te llevó hacia tu propósito. Si la respuesta es sí, sabes que vas bien, si la respuesta es no, tienes que cambiar la dirección en que vas.

Tropezarás de vez en cuando pero lo importante es levantarse, seguir adelante y no cometer el error de creer que todo saldrá bien al primer intento. Tendrás que experimentar y tratar hasta que logres lo que quieres. Recuerda: Si una persona no está cometiendo errores, es porque no está haciendo nada. Cometer errores es

normal en el camino hacia el éxito.

Lo bueno de vivir en nuestra época es que contamos con mucha información disponible que nos puede ayudar, un lujo que nuestros antepasados no podían darse hace doscientos años. Gracias a esa información la gran mayoría de los mapas que tendrás que crear y seguir para conseguir lo que deseas, serán una combinación de información ya documentada por otras personas que han tenido metas similares a las tuyas y la creación de ciertos pasos y métodos que tú tendrás que poner en práctica para adaptar el plan a tu situación personal y a tus habilidades actuales; es aquí donde tendrás que utilizar tu poder creativo.

Utiliza tu S.A.R.A.

Una vez que tu mente sabe cuál es tu meta y estás decidido a alcanzarla, tu *Sistema Activador Reticular Ascendente* o S.A.R.A. comenzará a trabajar ayudándote a identificar formas de llegar a esa meta. Es una herramienta clave que te facilitará crear el mapa correcto para dirigirte a tu objetivo.

Qué es el S.A.R.A. o Sistema Activador Reticular Ascendente

El S.A.R.A. es la parte del cerebro que se encarga de regular los ciclos de vigilia y sueño del ser humano.

Una de sus funciones es estar alerta como un centinela, esto te ayuda a encontrar instancias o cosas específicas que estén de acuerdo con lo que es importante para ti, y te mantiene enfocado en lo que estás buscando. El S.A.R.A. es la razón por la que una mamá o papá puede dormir sin despertar en toda la noche con música o con la televisión encendida y hasta con su pareja roncando fuertemente, pero tan pronto su bebé hace el más mínimo ruido, se levanta al instante. El sistema reticular analiza los ruidos que se escuchan durante la noche como la radio, o la pareja roncando, y no les da importancia ya que no son cosas por las que tenga que alarmarse y enviar una alerta a la mente consciente, pero cuando escucha el ruido hecho por el bebé, lo procesa y manda un alerta a la mente consciente haciendo que el padre o la madre de este bebé despierte de inmediato.

El S.A.R.A. es el encargado de "escanear" y encontrar cosas que de alguna manera se relacionen con aquello que enfocamos o que es importante para nosotros. Todo esto ocurre inconscientemente. Es por eso que una vez que tenemos bien grabada nuestra meta en la mente y la visualizamos con frecuencia, el S.A.R.A automáticamente nos ayuda a identificar cosas que nos auxilien para llegar al objetivo, por eso es muy importante que imaginemos constantemente el resultado final que esperamos de algo. Cuando visualizamos el resultado final, nuestro cerebro desarrolla ideas para llegar al mismo, ayudándonos a crear un Mapa.

Cuando tú visualizas algo que deseas hacer, tener o lograr tu *Sistema Activador Reticular Ascendente* se mantiene alerta para encontrar y reconocer lo que va de acuerdo con lo que quieres lograr y es importante para ti y tu cerebro comienza a fabricar ideas para crear el mapa que te llevará hasta ellos.

¿Has notado que cuando vas a hablar con alguien de algo importante, tu mente visualiza lo que quieres obtener de esa conversación? Comienzas a pensar lo que vas a decir, cómo hablarás, qué te van a contestar etc. Al hacer esto tu cerebro está buscando maneras de llegar al resultado que deseas obtener de esa plática y comienza a crear y analizar maneras de obtener lo que quieres. Esto ocurre automáticamente.

La mayoría de las veces, tú puedes estar conduciendo, comiendo o haciendo cualquier otra cosa, mientras que tu cerebro se concentra en esa conversación que sostendrás. Lo único que tienes que hacer es pensar en la conversación y tu mente se echa a volar, al hacer esto, fabrica y analiza posibles resultados y métodos, así como accesa otra información guardada en tu mente que pueda servir, con el fin de prepararte para triunfar en ese evento.

Tu S.A.R.A. en acción

¿Has notado que cuando se te antoja comer en un restaurante específico, tu mente visualiza la comida y el sabor de esta? Cuando lo visualizas tú te sientes motivado a ir a ese lugar y buscas razones y maneras para ir. Si tu cerebro no visualizara lo que te gusta de ese restaurante, no te sentirías motivado para ir a ese lugar específicamente, comerías cualquier cosa que te quitara el hambre en cualquier otro sitio. Es lo mismo con tu propósito, por eso es que debes enfocarte en él, ya que si no lo haces será muy difícil encontrar la manera de lograrlo. Si no te enfocas en tu meta no te sentirás motivado a lograrla. Comienza a pensar en lo que quieres lograr y permite que tu cerebro haga su parte.

Dios nos dió una herramienta muy poderosa: el cerebro, capaz de soñar, planear y crear todo lo que ahora existe en términos de tecnología; pon esa herramienta a trabajar en tu favor. Tu cerebro es capaz de lograr más de lo que crees, no lo limites a realizar sólo lo que tú crees que puede hacer.

Pon tu S.A.R.A. a trabajar con este ejercicio: Hoy cuando estés en la calle enfócate en el color rojo. Visualízalo en tu mente y automáticamente tu S.A.R.A. comenzará a trabajar, estarás alerta y consciente de todas las cosas de color rojo que hay en el camino. Es como si de pronto todo lo que tenga color rojo comenzara a resaltar por encima de los demás colores, ya que tu sistema activador estará "escaneando" el área, buscando y señalando todo lugar y cosa donde este presente el color rojo. Puedes hacer esto con cualquier color o con cualquier cosa. Trátalo con otros

colores. Cada vez que te enfoques en un color este resaltará por encima de los demás, gracias a tu S.A.R.A.

Ajusta tu mapa a ti

Cuando comiences tu mapa, asegúrate de incluir y delinear los pasos adecuados a tu situación, habilidades y capacidades actuales; categoriza tus metas de la siguiente manera:

1. Metas a corto plazo,

1. Metas a mediano plazo y

c) Metas a largo plazo.

Dentro de esas categorías sólo tú puedes decidir el orden de las metas y pasos a seguir para lograrlas. Una meta a largo plazo seguramente requerirá en forma previa la consecución de metas a corto y mediano plazo. En cada categoría también debes definir cuál meta debe cumplirse primero, cuál será la segunda, etc.

Después describe los pasos y el orden en que estos tienen que tomarse para alcanzar cada meta. Categorizando de esta manera, crearás tu mapa correctamente y sabrás que para lograr la meta C primero tienes que llegar a la meta B y previamente tendrás que haber logrado la meta A, y para llegar a la meta A debiste seguir los pasos 1, 2, 3, 4, etc. en orden.

Tu mapa te ayudará a recordar que todo lo que hagas tiene que seguir un orden y te permitirá a la vez ser más efectivo en tus intentos. Aquí es donde mucha gente falla, ya que quiere brincarse pasos y metas previas, e ir de la A hasta la Z como por arte de magia, sin pasar por todos lo que se requiere. Ten en cuenta que el logro de una meta implica todo un proceso.

Por ejemplo, si una de tus metas es perder 25 kilos de peso, pero nunca en tu vida haz hecho ejercicio, no podrá ser una meta a corto plazo simplemente porque perjudicarías tu salud; tendrás que comenzar con pasos pequeños, primero buscando información en cuanto a qué ejercicios realizar, cuáles son los mejores para tu nivel físico, las técnicas, los riesgos, cómo tendrás que ajustar tu dieta, cuánto tiempo esperarás antes de pasar de ejercicios de principiante a ejercicios más avanzados etc.

Ahora si tu meta es perder 25 kilos pero eres alguien acostumbrado a correr diariamente y a ejercitarte disciplinadamente, tal vez esta misma meta podría ser a mediano o corto plazo, porque cuentas con más experiencia, habilidades y capacidades que quien jamás ha tenido el hábito del ejercicio, quizás tus primeros pasos serían buscar técnicas avanzadas que aceleren el proceso de la perdida de peso.

Con el ejemplo anterior, quiero dejar claro que una misma meta puede requerir diferentes pasos y tiempos para alcanzarla dependiendo de tu propia situación. Aunque es la misma meta en un caso se tiene que partir desde cero y en el otro puede iniciarse desde un punto más avanzado en el camino.

Si una de tus metas es ganar un millón de dólares por año y nunca has generado más de 20 mil dólares en ese mismo lapso, tendrás que estar consciente que esa meta indiscutiblemente será a plazo largo y antes de lograrla tendrás que aprender mucho e ir llegando paulatinamente a metas más pequeñas. Primero tendrás que aprender a generar $25 mil dólares, luego $50 mil después $100 mil dólares y así sucesivamente hasta que tus habilidades sean suficientes para llegar a la cantidad que deseas. Deberás adquirir experiencia, sobresalir y tener éxito en cosas que te conduzcan hacia esa meta más grande. Será importante que adquieras la habilidad para mantenerte en ese nivel de éxito.

Ahora si tu meta es llegar a un millón de dólares en un año y actualmente ya ganas medio millón, entonces ya has avanzado gran parte del camino, no será un avance tan drástico, ya que cuentas con la habilidad de hacer la mitad de lo que deseas lograr.

Hay personas que ganan en la lotería o adquieren herencias y se hacen ricos de la noche a la mañana, pero a los cuantos años ya no tienen nada, ya que sus habilidades no son suficientes para mantenerlos a ese nivel. Si saltas de la A a la Z sin aprender el resto de los pasos, tus habilidades se encargarán de regresarte a tu nivel de experiencia.

Adquirir experiencia toma tiempo, disciplina, control, práctica, y dedicación. Cuanto más entrenes a tu mente a planear, así como a trazar y usar un mapa como algo necesario y común, más fácil te será analizar y crear caminos o maneras para lograr lo que quieres.

Un mapa te da seguridad y paz. El simple hecho de tenerlo y utilizarlo te permite enfocarte en tus metas y recordar constantemente tu propósito. Un mapa es una herramienta que te ayuda a llegar a donde quieres ir en la vida, sin perderte, al igual que un mapa tradicional te permite orientarte en una ciudad que no conoces para llegar a algún lugar en ella.

Algo que siempre debes tener en cuenta es trazar el mapa correcto para lograr lo que deseas. De nada te serviría tener un mapa de Brasil, si te encuentras en Corea, por más motivación y empeño que tengas. El trazo de tu mapa personal debe ajustarse a ti, a tu realidad presente y a tus metas.

Usa tu mapa para crecer

A medida que avances en tu vida de acuerdo a los pasos detallados en tu mapa, crecerás como persona, adquirirás nuevas habilidades, aprenderás, conocerás y harás muchas cosas que en adelante serán parte de tus experiencias y logros. La trayectoria que tomes definirá lo que será y llamarás tu "vida". Por eso es tan importante saber lo que quieres y a dónde deseas llegar.

La gente que no tiene un mapa o un plan bien trazado para su vida, está viviendo sólo por vivir, yendo hacia donde la vida los arrastra, y cuando eso pasa se pierde gran parte de la experiencia y belleza del ser humano.

Tal vez en tu trayectoria cambies como persona y quizás algunas metas ya no te motivarán y las querrás cambiar, o tal vez surgirán nuevas metas que quieras añadir, eso es normal y está bien. Si con el tiempo decides que en vez de ser doctor, quieres ser maestro o viceversa, ajusta tu plan o tu Mapa y hazlo, lo importante es que todas tus metas siempre estén dentro de tu propósito mayor en la vida, y que cada paso tomado te haga sentir satisfecho, realizado, útil, que estás contribuyendo, etc.

En otras palabras cada paso que des, debe guiarte a vivir la vida al máximo. <u>Tú eres responsable por tu futuro y nadie más</u>. Elige correctamente; todas tus metas deben llevarte a un propósito en tu vida.

En la siguiente página encontrarás un ejemplo de cómo trazar tu Mapa Personal de Metas; tómalo como base y agrega las metas y pasos necesarios para tu caso personal.

MAPA PERSONAL DE METAS

A Corto Plazo	A Mediano Plazo	A Largo Plazo
Meta "A"	Meta "A"	Meta "A"
Paso 1	Paso 1	Paso 1
Paso 2	Paso 2	Paso 2
Paso 3	Paso 3	Paso 3
Meta "B"	Meta "B"	Meta "B"
Paso 1	Paso 1	Paso 1
Paso 2	Paso 2	Paso 2
Paso 3	Paso 3	Paso 3
Meta "C"	Meta "C"	Meta "C"
Paso 1	Paso 1	Paso 1
Paso 2	Paso 2	Paso 2
Paso 3	Paso 3	Paso 3

Familiarízate con tu mapa

Sección interactiva

Para establecer metas y crear un mapa lo primero es saber lo que quieres de la vida y a dónde quieres llegar. Si no sabes a dónde quieres llegar, no podrás trazar un camino a seguir.

Todos somos seres únicos y tenemos diferentes necesidades y puntos de vista. Debes determinar qué es lo que tú quieres.

Si aún no lo sabes, este ejemplo podrá ayudarte a definirlo: Imagina que llegaste a vivir cien años, tuviste éxito y cumpliste tu propósito en la vida de acuerdo a tus creencias y tu definición de estas; un día uno de tus nietos te pregunta sobre tu vida. ¿Qué te gustaría platicar a tu nieto sobre la historia de tu vida? ¿Tus logros, tus satisfacciones, qué clase persona fuiste, a dónde llegaste, cómo llegaste, tus aventuras, los retos que venciste, tus habilidades, las cosas que tuviste, la vida que llevaste?

¿Fuiste famoso, alguien que ayudó a su prójimo o a la humanidad? ¿Fuiste un respetado hombre de negocios, humilde, inteligente? ¿Fuiste una persona dedicada a su familia, muy religiosa, muy saludable, un deportista, atleta, periodista?

Imaginar lo que quieres dejar como recuerdo tuyo, puede ayudarte a saber lo que quieres lograr. Tómate tu tiempo en aclarar tus pensamientos y en contestar las siguientes preguntas, hasta que encuentres las mejores respuestas posibles.

Un error que mucha gente comete es ponerse metas sólo porque en ese momento les atrae la idea o les parece divertido, o porque alguien más los convenció, pero no se toman el tiempo para averiguar si tales metas son algo que verdaderamente desean y si los motivarán a dar su mejor esfuerzo para conseguirlas. Es preferible que tomes un buen tiempo en decidir qué es lo que quieres, a imponerte metas que como no te motivan dejarás sin alcanzar.

¿Qué quisieras poder contarle a tu nieto sobre tu vida? ¿Qué logros te harían considerarte a ti mismo como exitoso, o totalmente satisfecho de tu vida? ¿Qué cosas quisieras que tu nieto u otras personas recordaran siempre de ti?

____

____

Una vez que decidas y averigües lo que es importante para ti en la vida y el rumbo que quieres tomar en la misma, es hora de establecer tus metas.

Tienes que saber <u>dónde estás en cada área de tu vida</u> o por lo menos en las que son importantes para ti, para determinar si estás a gusto o quieres cambiar algo.

En la siguiente tabla encontrarás algunas de las áreas de tu vida. Lee cada una y pregúntate ¿cómo están los aspectos de cada una en tu vida? Si se te viene a la mente alguna otra cosa que no esté incluida, escríbela.

ALGUNAS ÁREAS DE MI VIDA		
Mi cuerpo •Salud •Condición Física •Apariencia Estética **Mi Espíritu** •Creencias •Iglesia o Religión •Moralidad y Ética	**Mi Familia** •Padres •Hermanos •Hijos •Cónyuge •Novio Novia	**Mis Finanzas** •Ingresos •Ahorros •Inversiones •Bienes Materiales •Deudas
Mi Profesión •Carrera Universitaria •Negocio Propio •Trabajo o Empleo	**Mi Círculo Social** •Amistades •Grupos •Comunidad •Trato hacia los demás •Cultura general	**Mi Individualidad** •Educación Social •Crecimiento Personal •Recreación y Esparcimiento •Estilo de Vestir y Presencia •Gustos y Preferencias •Comunicación con los demás

A medida que adquieras experiencia en planear y ponerte metas, podrás trabajar en todas las áreas que quieras, por lo pronto ya que estás comenzando a familiarizarte con tu mapa, elige una de las áreas que sea más importante para ti en este momento y desees cambiar para mejorar tu calidad de vida. Trabaja con esa

área hasta que comiences a ver resultados. Después de esto podrás enfocarte en otras áreas de tu vida.

Áreas por mejorar

Si no sabes que área elegir, contesta las siguientes preguntas honestamente y analiza tus respuestas. Lo importante es que te enfoques en áreas que sean verdaderamente importantes para ti y que quieras mejorar.

•¿Qué cosas en tu vida te molestan, o sientes que no están al nivel que debieran estar?

____

____

____

•¿Qué áreas sientes que no están de acuerdo con lo que quieres lograr en tu vida o con tu propósito?

____

____

____

•¿Que áreas van en contra de la manera en que quieres llevar tu vida?

____

____

____

•¿Qué sientes que te falta en tu vida?

•¿Cómo está tu salud?

•¿Cómo está la relación con tu familia?

•¿Cómo están tus negocios o tu empleo, o tu profesión, o tus estudios?

•¿Cuál es el estado de tus finanzas? ¿Podrían mejorar?

____

•¿Cómo es tu relación con Dios?

____

____

____

Utiliza las preguntas que se relacionen a tu situación y que te sirvan, el resto no las contestes. Recuerda que las áreas de tu vida deben estar en concordancia y congruencia con lo que tú quieres para tu vida.

Una vez que decidas la primera área en que quieres trabajar, escríbela:

Área 1____.

Decide lo que quieres cambiar en esta área.

Dónde estoy** y **dónde quiero estar

•*¿Cómo estoy en esta área?*

•*¿Qué estoy haciendo que me afecta en esta área?*

•*¿Qué me falta o que está de más?*

•*¿Qué quiero que cambie o que pase?*

•*¿Qué parte de esta área está a buen nivel o estoy haciendo bien?*

•*¿Qué me gustaría tener en esta área?*

•*¿Cómo debiera o quisiera estar en esta área?*

Escribe todo lo que se te venga a la mente. Pon todas tus ideas acerca de esta área de tu vida por escrito. Estas son notas para ti, no tienen que estar perfectas, sólo son para que puedas ubicar mejor lo que piensas, sientes y estás haciendo actualmente sobre esta área de tu vida.

Cómo llegar a donde quieres

Hazte preguntas que te guíen hacia tu objetivo.

•*¿Qué necesito hacer para tener éxito en esta área?*

•*¿Qué tengo que cambiar?*

•*¿Qué puedo hacer para avanzar en la dirección correcta?*

•*¿Qué opciones tengo?*

•*¿Dónde puedo encontrar información sobre este tema?*

•*¿Quién ha logrado esto antes?*

•*¿Qué necesito para lograr esto?*

Piensa en formas de lograr lo que quieres y busca información al respecto. Si quieres tener éxito en algún área de tu vida busca a personas que ya hayan tenido éxito en esa área, o información en libros u otros recursos.

Si quieres tener éxito en tus negocios, toma consejos de quien ya tenga éxito en sus negocios. Si quiere triunfar en tu relación amorosa, encuentra a alguien que sea dichoso en su relación. Jamás tomes consejos de quienes han fracasado, úsalos tal vez como referencia para no cometer sus errores.

Fórmate el hábito de documentar y escribir todas tus ideas, pensamientos y la información que encuentres, para que no los olvides, ya que tu cerebro es muy rápido y hábil para crear ideas pero también puede olvidarlas rápidamente, es mejor acostumbrarte a escribirlas o grabarlas para que las puedas accesar, desarrollar y

revisar después. De esta información saldrán las ideas para tus metas.

Pregúntate a ti mismo: *"¿Qué necesito para lograr estar en el nivel que deseo?":* ¿Hacer o dejar de hacer algo? ¿Aprender algo? ¿Mejorar algo?

Escribe todo lo que se te venga a la mente, todo lo que hayas investigado e información que hayas recibido de otras personas que pueda ayudarte.

Anota lo que puedes hacer para mejorar esta área de tu vida, los pasos que puedes dar, las acciones que puedes tomar, las cosas que puedes cambiar, lo que puedes aprender a hacer para mejorar, etc.

Estas son notas para ti, escribe todo lo que se te ocurra, ideas pequeñas o grandes. Si necesitas más papel escribe en un cuaderno.

De este tipo de notas saldrá lo necesario para llegar a tus propósitos o metas principales en tu vida. Estas ideas te ayudarán a llegar al nivel que quieres en el área que elijas; te permitirán definir y decidir los pasos a tomar para llegar. Al analizar tus ideas decide cuáles metas son al corto, mediano o largo plazo. Como referencia, considera:

Metas

<u>Metas a corto plazo</u>

Son las que se cumplen de un día a un año.

<u>Metas a mediano plazo</u>

Son las que toman 2 a 4 años en realizarse.

<u>Metas a largo plazo</u>

Son las que llevarán 5 o más años en volverse realidad.

Hay metas más importantes que otras, unas afectarán toda tu vida, otras no tanto. Sólo tú sabes cuáles metas son las más importantes para ti. Mi consejo es que enfoques la mayor parte de tus esfuerzos en las metas y las áreas necesarias e importantes de tu vida y no dediques tanto tiempo a metas intrascendentes. Pon tus metas en un determinado nivel, asígnales prioridades:

Prioridades

Nivel 1

Metas necesarias y trascendentales para el éxito en mi vida.

Nivel 2

Metas importantes en mi vida.

Nivel 3.

Metas que me gustaría lograr, pero no son ni indispensables ni tan importantes para el éxito en mi vida.

Utilizando tus propias respuestas decide las metas que estás dispuesto a lograr en cada área de tu vida. Revisa bien tus ideas antes de escribir tus metas.

Metas para el Área 1 de mi vida

Meta A. Nivel______

____

Plazo________________________Fecha límite_________________________

Meta B. Nivel______

____

Plazo________________________Fecha límite_________________________

Meta C. Nivel_______

____

Plazo________________________Fecha límite_________________________

Meta D. Nivel______

____

Plazo________________________Fecha límite______________________

Escribe todas tus metas; si necesitas más espacio escribe en un cuaderno. Cada quien puede tener diferentes cantidades de metas. Haz una lista y pon una fecha límite para lograrlas. Si no determinas una fecha límite no tendrás el sentido de urgencia necesario para lograrla.

Una manera de estar seguro que tus metas son las correctas, es la motivación que sentirás al trabajar en ellas y al pensar en alcanzarlas. Si una meta que tú mismo te impones no te motiva, será mejor descartarla y elegir otra.

Las metas que elijas deben llenarte de entusiasmo y energía. Para que una meta te de motivación tiene que ser muy importante para ti. Debes tener una razón poderosa para lograrla.

¿Cuáles son tus Razones?

Contéstate a ti mismo:

•*¿Por qué son tan importantes estas metas para mí?*

•*¿Qué me traerá el alcanzar estas metas?*

•*¿Cómo será mi vida si logro esto?*

•*¿De llegar a fracasar o a no continuar con la meta, cuáles serán las consecuencias para mi persona o mi vida, cómo me afectará?*

•*¿Por qué es tan importante mejorar esta área de mi vida?*

•*¿Cuáles son las razones por las que estoy dispuesto a lograr esta meta?*

•*¿Qué significa esta meta para mi?*

•*Si no lograra esta meta… ¿Lo consideraría un fracaso en mi vida?*

Para entender mejor cómo contestar estas preguntas retomemos el ejercicio del nieto y el abuelo.

•Si un día tu nieto te pregunta si te arrepientes de no haber logrado algo en tu vida, ¿Qué le dirías?

•Si tuvieras que contarle a tu nieto que no llegaste al éxito en determinada parte de tu vida, que tuviste la oportunidad y no la aprovechaste y ahora ya es muy tarde para hacer algo al respecto… ¿Qué justificación le darías?, ¿Qué te motivó a desistir o a preferir perder?, ¿Qué impacto tuvo en tu vida el no haber realizado este sueño?

Imagina cómo será tu vida si no logras o haces esto, las satisfacciones que dejarás de tener, o los momentos bellos que dejarás de vivir, la felicidad que tal vez rechazarás. Si dejar de hacer esto te hace sentir mal, o lo considerarías un fracaso en tu vida entonces es algo importante. Si en realidad no te afecta, ni te importa no lograrlo, entonces no es tan importante.

Escribe tus razones y la importancia de lograr la meta en las siguientes líneas. Recuerda que estas razones son las que te mantendrán motivado y lleno de energía para lograr lo que deseas.

____

Si después del ejercicio del abuelo te das cuenta que esas metas en realidad no son tan importantes como creías, o no son algo que en realidad te hace falta en la vida, cambia tu enfoque y tus esfuerzos hacia metas más importantes. Una vez que logres tus metas más importantes y necesarias podrás dedicar tiempo a las metas que no son tan importantes. Designa cuáles tienen prioridad y cuáles no.

Memoriza bien tus razones y nunca olvides por qué estás esforzándote para alcanzar lo que quieres.

Pasos a seguir

Ya que estés seguro de tus metas y las categorías de estas, es hora de escribir los pasos para alcanzarlas. Aquí debes utilizar tus ideas y la información que encontraste al respecto. Escribe los pasos necesarios en orden y comienza a trabajar lo más pronto posible en tus metas. Trata de comenzar por algo que puedas hacer desde hoy y hazlo.

No esperes el momento perfecto, porque no existe. El mejor momento para comenzar y avanzar hacia tus metas es ahora.

Escribe en detalle los pasos que tomarás empezando desde hoy. Para lograr todas tus metas a corto o largo plazo debes comenzar dando el primer paso, después el segundo y así continuar hasta dar todos los pasos necesarios para llegar al éxito que deseas.

Para lograr la Meta 1, tengo que tomar estos pasos:

Paso 1

____

Paso 2

____

Paso 3

____

Para lograr la Meta 2, tengo que tomar estos pasos:

Paso 1

____

Paso 2

Paso 3

Continua escribiendo todos los pasos necesarios para tus metas en un cuaderno y comienza a avanzar hacia el éxito que deseas.

Cuando tengas hecho tu mapa comienza de inmediato, no esperes ni busques excusas para posponer tus metas. Entre más pronto des los pasos más rápido llegarás a donde quieres estar. La clave es comenzar hoy para que adquieras fuerza, experiencia, y aproveches la motivación que tienes.

La única manera de volverte un maestro en el arte de lograr tus metas es estar siempre haciendo algo para avanzar en el camino correcto; para esto se necesita dedicación, disciplina y la maestría sobre uno mismo.

Algunas preguntas adicionales

En este mundo puedes ser lo que quieras ser. Para hacer dinero lo importante es que lo que hagas te guste, te haga sentir pleno; el dinero llegará por añadidura.

Las siguientes preguntas te ayudaran a encontrar tu vocación natural y a decidir qué profesión, negocio o empleo es ideal para ti:

.

•*¿Qué me gusta hacer?*

____

•*¿Para qué soy bueno?*

____

•*¿Qué me causa satisfacción?*

•*¿Qué actividades me hacen sentir útil?*

•*¿Qué puedo hacer para ganar dinero y divertirme a la vez?*

Una vez que inicies a hacerte este tipo de preguntas, tu mente comenzará a buscar respuestas y darte opciones y sugerencias para que tomes acción. Cuando comiences a realizar tus ideas, comenzarán a tomar forma tu proyecto y tus propósitos.

PARTE VI

LA SEXTA “M”

MAESTRÍA

Cómo llegar a la Maestría en tu vida

Una maestría busca ampliar y desarrollar los conocimientos para la solución de problemas disciplinarios, interdisciplinarios o profesionales y además dotar a la persona de los instrumentos básicos que la habilitan como investigador en una área específica de las ciencias, las artes o en otras disciplinas de aprendizaje y desempeño, que le permitan profundizar teórica y conceptualmente en un campo del saber.

Cuando aquí hago uso de la palabra "maestría" me refiero a la maestría sobre ti mismo, sobre tus propias emociones, habilidades, miedos, creencias, acciones, decisiones, metas, relaciones, reacciones, finanzas y salud. Me refiero a la maestría en la vida, en el arte de la disciplina; puede ser tu mejor aliada en la búsqueda del éxito.

La maestría en la disciplina personal es liberadora, te da fuerza y estabilidad, te ayuda a conseguir tus propósitos en toda área de tu vida. Para llegar a ser verdadero maestro de tu propia vida, debes aprender este arte tan importante que ayuda a mantenerte en el camino correcto a pesar de eventos externos que podrían desviarte de tu camino si fueses una persona débil e indisciplinada.

La disciplina te ayudará a convertirte en un maestro de tus emociones y reacciones, ayudándote a mantener el control sobre ti mismo aún cuando por naturaleza o dolor quisieras gritar, pelear, o rendirte. Al igual que cualquier otra área de estudio, convertirte en maestro sobre ti mismo requerirá tiempo y práctica.

Para llegar a la maestría de **"Las 6 Emes del Éxito"** inicia por el aspecto más pequeño que desees cambiar y edifica tus habilidades desde ese punto. Al igual que un bebé aprende a gatear, después a sostenerse de pie, luego a caminar y finalmente a correr, todos nosotros tenemos que empezar desde abajo.

"Las 6 Emes del Éxito" trabajan juntas, no son áreas aisladas entre sí, son las columnas que sostendrán el éxito en tu vida; si una de ellas cae, las demás pueden perder fuerza ya que cada una sostiene una sección específica para mantener en balance tu existencia.

Disciplínate para tener control sobre ti mismo y aprender poco a poco a reaccionar y desempeñarte de manera favorable, sabia y balanceada en cualquier área de tu vida y frente a cada situación en la que te encuentres. Acostúmbrate a tomar el camino correcto aunque no siempre sea el más fácil de seguir.

Conseguir el éxito en esta sexta eme -la **m**aestría- significa estar comprometido a dar lo mejor de ti mismo en toda área y aspecto de tu vida, lucha constantemente por triunfar en la primeras 5 emes y serás una persona que base su vida en lo ético, lo correcto, lo sabio, alguien que defiende sus objetivos, que no se deja dominar por miedos o creencias negativas, que reconoce que tienen un propósito más grande para lograr en este mundo y que cuando comete un error o falla en un intento se vuelve a levantar y sigue adelante con sus planes.

La maestría en ti mismo proviene de utilizar efectivamente todos los recursos que posees, físicos, intelectuales, emocionales, espirituales y saber utilizarlos para cosas buenas y productivas.

Parte de aplicar la sexta eme en tu vida es saber interactuar correctamente con la gente que te rodea, tomando en cuenta que cada cabeza es un mundo diferente y que debes poner todo lo que sea posible de tu parte, para asegurar que tus relaciones e interacciones sean productivas y balanceadas en sus diferentes modalidades.

Aclaro que volverse maestro en **"Las 6 Emes del Éxito"** no implica ser perfecto, ni que todo lo que hagas saldrá 100% bien. Significa que harás tu mejor esfuerzo para lograrlo, que darás 200% de ti mismo para ser ese maestro que quieres ser, que te exigirás más a ti mismo que lo que otras personas puedan exigir de ti; que harás lo correcto aunque nadie te esté viendo.

Alcanzar la maestría en la vida significa saber que en ocasiones tu100% será menos que en otras ocasiones, ya que la vida y circunstancias pueden variar, pero tu deseo de dar todo lo que puedas en ese instante, no debe cambiar.

Una de las principales claves para llegar a la maestría es no darse por vencido, no rendirse y ser disciplinado. Las grandes figuras del deporte, las estrellas de cine y las grandes personas que han caminado sobre la Tierra durante la historia de la humanidad, tienen algo en común que los hizo llegar a donde están: Nunca se rindieron en el camino hacia el éxito, jamás dejaron de luchar por sus metas e ideales. Esto no significa que les haya sido fácil, seguramente tuvieron que enfrentar una gran cantidad de retos para llegar; es de suma importancia no rendirse.

Enfrentar los retos y superarlos marca la diferencia entre quienes tienen éxito y quienes fracasan. Cuando hay un obstáculo, la persona exitosa sigue adelante, continúa luchando, mientras el fracasado se rinde. Mientras uno toma el camino de la maestría, otro se deja llevar por el miedo, se da por vencido y elige el camino de la mediocridad. Es en esos momentos que uno debe dar lo mejor de sí porque el éxito

puede estar al dar vuelta a la esquina, pero quienes se dan por vencidos unos pasos antes de llegar, nunca se percatarán de lo cerca que estaban. Hay que esforzarse más, olvidarse de atajos o caminos fáciles, no caer en la tentación de descansar, ni claudicar.

Recuerda que alcanzar la maestría toma tiempo, práctica y múltiples intentos hasta lograr un nivel extraordinario. Quien sigue adelante cuando otros se rinden, quien se esfuerza en hacer las cosas y se enfrenta a retos siempre obtendrá más de la vida que quienes se dejan dominar por sus miedos, pereza, falta de disciplina o que simplemente no dedican el tiempo necesario para lograr una meta.

El exitoso y el maestro no usan excusas, por el contrario, se hacen responsables y atacan el problema o el reto de frente. Mientras que el fracasado busca una buena excusa para evitar la responsabilidad, el exitoso piensa cómo vencer el reto y salir victorioso. Mientras que el fracasado no quiere tomarse el tiempo ni esforzarse, el exitoso está dispuesto a dar lo mejor de sí y sabe que los grandes logros toman tiempo, esfuerzo y dedicación y que el mejor momento para comenzar a trabajar en la solución de un problema, en enfrentar un reto o en avanzar hacia una meta es hoy mismo, no mañana, ni después, ni cuando tenga ganas. ¡Hoy mismo!

Genera éxitos, no fracasos

•No busques excusas para mantenerte en la mediocridad.

•Pregúntate qué puedes hacer para ser mejor cada día y avanzar hacia la maestría en

tu vida.

•Acepta los nuevos retos por enfrentar y aprende cada día más para seguir

creciendo.

•Nunca dejes de crecer.

Si guías tu existencia con estas cuatro líneas que acabas de leer, lograrás cosas muy grandes en tu vida. Recuerda que el concepto de la maestría se basa en elevarte por encima de lo normal, de lo común, por arriba de lo que la mayoría hace. Alguien que alcanza la maestría en la vida siempre trata de ser una persona ejemplar, que hace lo correcto aunque nadie lo esté viendo, ya que la integridad es parte esencial del éxito.

Alguien que alcanza la maestría en la vida:

Es alguien que aprende a ser feliz, a dar y recibir amor; que entiende que el amor es libertad y no se exige de alguien más; que no fuerza ni trata de controlar a otros para beneficio o satisfacción propia y aprende a no tomar personalmente las acciones o errores que otros cometen ya que están fuera de su control.

Alguien que alcanza la maestría en la vida valora sus relaciones con otras personas; está dispuesto a ayudar a su prójimo, pero también sabe decir “no” cuando es necesario. Reconoce que es de sabios mantenerse alejado de la negatividad y lo nocivo, ya que esto sólo daña los esfuerzos y el camino de uno mismo.

Alguien que alcanza la maestría en la vida no trata de obtener la felicidad de fuentes externas ya que comprende que la felicidad nace de adentro de uno mismo y se comparte con los demás; sabe que puede sentir gusto o placer por circunstancias o fuentes externas pero no obtener la verdadera felicidad en sí de esa manera. Sabe disfrutar la vida y no deja que lo mundano tome control de su existencia.

Alguien que alcanza la maestría en la vida aprende a planear y a luchar por sus metas, propósitos e ideales, nunca deja de tener una mente abierta para contemplar nuevas ideas y mejores opciones, jamás deja de revisar y analizar sus creencias, acciones y decisiones asegurándose que estas sean las que mejor le sirven para llevar una vida ejemplar, una vida de bien, que lo impulsan a dar lo mejor de sí y lo guían hacia un buen propósito en su vida.

Alguien que alcanza la maestría de la vida aprende a utilizar el dinero pero no deja que se vuelva lo más importante; lleva un estilo de vida sano, valora su salud y su cuerpo, utiliza sus atributos físicos, mentales y emocionales para hacer el bien; es humilde, honesto, generoso, agradecido, comprensivo, disciplinado y justo; sabe controlar sus emociones e impulsos; tiene el valor de enfrentarse a los retos de la vida con fe.

Es responsable; valora su libertad; respeta las opiniones y creencias de los demás aunque no esté de acuerdo con ellos, pero no deja que nadie imponga o fouece sus creencias sobre él.

Es alguien que vive su vida al máximo, en un mundo muy diferente al de la mayoría de la gente, porque está comprometido a ser mejor, a ser una luz ejemplar, a lograr sus propósitos y ser guía de quienes le rodean.

Capítulo 26

Comienza hoy

La sexta "M" separa al exitoso del fracasado, al maestro del aprendiz, al extraordinario del ordinario. No es un concepto abstracto, es un estilo de vida de sabios, un compromiso contigo mismo para ser mejor y estimular en otros este deseo de ser extraordinario.

La mejor manera de ayudarte para alcanzar la maestría no es escribiendo largas páginas al respecto, sino pidiéndote que desde este momento comiences a trabajar y te comprometas a dar todo de ti para sobresalir, para triunfar, para ser feliz, para ser un buen ejemplo e influenciar positivamente a la gente que interactúe contigo día tras día.

Te invito a seguir el camino de la sabiduría, a estar deseoso de ser mejor, de aprender más, a estar siempre dispuesto a compartir tus conocimientos con otros, a ser una buena influencia para tus hijos, amigos, compañeros, esposo o esposa y otras personas que estén cerca de ti.

Ten siempre en mente que la maestría se enseña y aprende a través de buenos ejemplos, no de críticas. Si tú pones el buen ejemplo los demás lo seguirán y harán lo mismo, así tus buenas intenciones y acciones formarán una cadena que influenciará positivamente a muchos.

Comienza hoy con pasos de bebé lo que será un nuevo estilo de vida para ti. Nunca te rindas. No siempre será fácil el camino, pero si tienes paciencia y te esfuerzas lo suficiente, saldrás victorioso al final. Cometerás errores, tendrás disgustos y penas pero estas cosas sólo serán pequeños malestares pasajeros en tu camino al éxito y a la maestría en la vida.

No te daré ahora una lista de preguntas, ni ejercicios, ni una guía interactiva. En esta parte tú eres tu propio guía. Tú crearás tus propios ejercicios. Cada vez que hagas

algo, pregúntate si estás haciendo lo correcto, si estás tomando la mejor decisión. Cuestiónate si en realidad estás dando lo mejor de ti y tu mejor esfuerzo. Nadie mejor que tú puede decidir, ni saber si estás dando el 100% o solamente el 50%.

Cuando tengas alguna discusión pregúntate si estás siendo justo, si en realidad tienes la razón, si tus creencias te están limitando. Cuestiónate si tu comportamiento está siendo el de una persona exitosa o no y ajusta tus acciones a la ocasión o al evento en cuestión para que, cada paso que des, te acerque más a la maestría en tu vida.

Cada vez que estés cansado o a punto de rendirte pregúntate si ya diste todo en realidad o te estás deteniendo antes de tiempo. Cuando interactúes con otras personas reflexiona si estás siendo una buena influencia, si tus acciones te impulsan a ser mejor o a mantenerte en la mediocridad.

Sólo tú tienes acceso total a tu persona, a tus pensamientos y sentimientos, por eso mismo sólo tú sabes cuándo estás pensando y actuando como ganador o como un fracasado, como un sabio o como un mediocre. Sólo tú sabes si verdaderamente vas por el camino a la maestría en la vida o no. Se honesto y estricto contigo mismo. Puedes engañar a otros pero nunca a ti mismo.

Si necesitas ejemplos de la maestría en la vida en acción, estudia las trayectorias de personas que han hecho gran bien a la humanidad entera o que han luchado con valentía por lo justo, por convertir este mundo en un mejor lugar. Recuerda que nadie es perfecto y hay gente que es más fuerte en ciertas áreas de su vida que en otras, que todos cometemos errores pero a pesar de eso hay muchos buenos ejemplos de personas que son extraordinariamente positivas para la humanidad. Analiza sus personalidades, comportamientos y acciones, extrae lo bueno de cada una de ellas y utilízalo en tu vida.

Lee este libro las veces que sean necesarias hasta que la información que contiene sea parte de ti. **"Las 6 Emes del Éxito"** trabajan para cualquier persona que tenga el verdadero deseo de ser exitosos en su vida, si está dispuesta a poner el tiempo y esfuerzo necesarios para lograrlo. Nunca te rindas, ten fe y jamás dejes de crecer.

Te deseo lo mejor en tu camino hacia el éxito y en tu búsqueda de ese gran propósito de tu vida. Espero que todas las ideas, métodos y consejos vaciados en este libro te hayan abierto la mente y te sirvan para darte cuenta que tú puedes alcanzar todo lo que te propongas en la vida.

Recuerda:

Primera "M"

Toma control de tu **M**ente

Segunda "M"

Mantén sano y positivo tu **M**edio Ambiente

-

Tercera "M"

Traza tus **M**etas

-

Cuarta "M"

Descubre esa **M**otivación interior que te llenará de energía

Quinta "M"

Construye y sigue cuidadosamente tus **M**apas

-

Sexta "M"

Alcanza la **M**aestría en tu Vida

y

¡Vive tu vida al máximo!

Para contratar a Farid o Adquirir otras de sus obras de superación personal, motivación y liderazgo efectivo en español:

1-866-214-8759

http://FaridDeAlba.com

http://ElmaximoExito.com

http://CharlasDeLiderazgo.com

exito@FaridDeAlba.com

http://Facebook.com/ExitoConFarid

http://Youtube.com/FaridDeAlba

